



دېل کارنگی

آین زندگی

ترجمه : جهانگیر افخمی

بسرمايه
کتابفروشی زوار - مؤسسه مطبوعاتی امیرکبیر

خرداد ۱۳۳۳

این زندگی

چگونه نگرانی و تشوش را از خود دور کنیم

ضمیمه فصل « چگونه در نگرانی فانی شدم »
و عکسی که آقای احمدی از نویسنده فرستاده اند

حاج

کتابفروسی زوار - مؤسسه مطبوعاتی امیر کبیر

حاج نجم

خرداد ۱۳۳۳

—
کتاب پرور

آخرین عکس مؤلف که آقای جهانگیر اوجمی
از آمریکا برای ما فرستاده‌اند



دیل کارنگی

Dale Carnegie

مؤلف ۲۴ نوامبر ۱۸۸۸

طبق سند رسمی ۴۹۵۶۱ محضر شماره ۳۰ حق چاپ دائمی کتاب **آیین زندگی** تألیف
دپل کارگی ترجمه آقای جهانگیر افخمی توسط مترجم بکتامروشی روار و مؤسسه مطبوعاتی
امین کبیر داده شده است .

« حق تقلید و تجدید چاپ و اقتباس و استفاده نام آیین زندگی
برای عموم ممنوع است »

مقدمه چاپ سوم

چون چاپ اول و دوم این کتاب با استقبال شایان عمومی مواجه شد و در مدتی کمتر از دوماه کلیه نسخ آن بفروش رسید اینک بچاپ سوم و سایر چاپهای بعدی آن که بکتابفروشیهای زوار و امیر کبیر واگذار شده مبادرت میشود.

تقریض هائی که کتباً و شفهاً درباره این کتاب از هر ناحیه بعمل آمد اینجانب را بر آن داشت که خدمت ناچیز خود را تکمیل کرده و تعداد ۳۲ صفحه بچاپ سوم کتاب اضافه نمایم. قسمت الحاقی باین کتاب، حاوی شرح زندگی عده ای از اشخاص بر جسته و مشهور است که قبلاً در گرداب یأس و ناکامی غوطه ور بوده اند ولی بمدد نیروی اراده و پی بردن بارزش واقعی وجود خود و پند گرفتن از یک حادثه یا شعار ظاهر آرایش با افتاده توانسته اند بر اهریمن تشویش و اضطراب فائق آمده و موانع راه پیشرفت و موفقیت را از میان بردارند و اسرار کامیابی خود را برای ما شرح دهند.

سرگذشت این اشخاص چنان جالب و الهام بخش است که خواننده پس از مطالعه آن خود را برای نبرد بایأس و غم و اندوه صدها بار آماده تر یافته و مطمئن میگردد که با تأسی بآنان و اجرای دستورهای عملی این کتاب خواهد توانست با صیقلی نمودن آینه ضمیر و روح و صیانت آن از چرک و عقوبت نگرانی، بیشتر و بهتر نور زندگی و فروغ حیات را ادراک و از آن برخوردار گردد.

با گنجاندن این سرگذشتهای واقعی در چاپ سوم، کتاب صورت کامل تری بخود گرفته بطوریکه حتی برای دارندگان نسخ چاپ اول نیز تازگی خواهد داشت.

انتشار این کتاب بتصدیق اهل فن در ایجاد آرامش روحی و رفع غم و تشویش افراد جامعه ما اثر بسزائی بخشیده است و این خود برای اینجانب بزرگترین پاداش و مایه تسکین خستگیها و زحماتی است که در ترجمه و چاپ آن متحمل شده ام. امیدوارم با استظهار بحسن ظن هم میهنان در آتیه بانجام خدمات بیشنری ناقل شوم.

در خاتمه لازم میدانم از زحمات و فعالیت های خستگی ناپذیر دوست عزیز آقای اکبر زوار صاحب کتابفروشی زوار تهران و آقای تقی جعفری صاحب بنگاه امیر کبیر که تمام وقت و سرمایه خود را وقف خدمت به عالم مطبوعات کرده و در راه کمک با انتشار کتابهای مفید و سودمند از بذل هیچگونه مساعدی دریغ ندارند تشکر کنم.

جهانگیر افخمی

تهران ۱۳۲۹

فهرست مندرجات

۹	مقدمه آقای حجازی
۱۲	مقدمه مترجم
۱۵	مقدمه مؤلف - چگونه و چرا این کتاب نوشته شد

بخش اول

	آنچه باید راجع به نگرانی بدانید
۲۱	فصل اول : تنها امروز در اختیار ماست
۳۱	فصل دوم : يك دستور العمل معجز آسا برای رفع نگرانی
۳۹	فصل سوم : نگرانی با شما چه میکند

بخش دوم

	اصول فنی تجزیه نگرانی
۵۰	فصل چهارم : تجزیه و تحلیل مسکلات
۵۷	فصل پنجم : چگونه میتوان بنجاح درصء نگرانی ها را رفع کرد
۶۰	۹ راهنمایی مفید برای اینکه از این کتاب حدا کثر استفاده را ببرید

بخش سوم

۶۴	فصل ششم : نگرانی را از مغز خود خارج کنید
۷۳	فصل هفتم : نگهدارید کرمهای کوچک غصه شما را درآورد
۸۰	فصل هشتم : قانون حد وسط
۸۶	فصل نهم : آنچه را که عاجی نیست با ما دارا تحمل کنید
۹۵	فصل دهم : روش دفع ضرر
۱۰۲	فصل یازدهم : خاک اره را از رویه نکیه

بخش چهارم

هفت طریقه برای پرورش طرز تفکری که موجب آرامش خاطر و خوشبختی شما خواهد شد

- فصل دوازدهم : چند کلمه ای که ممکن است زندگی شما را تغییر دهد ۱۰۸
 فصل سیزدهم : هرگز در مقام تلافی بر نیائید ۱۱۸
 فصل چهاردهم : از ناسپاسی نرنجید ۱۲۶
 فصل پانزدهم : قدر آنچه را دارید بشناسید ۱۳۲
 فصل شانزدهم : خود را بشناس و از تقلید پرهیز ۱۳۸
 فصل هفدهم : وقتی لیمو ترشی دارید از آن لیموناد شیرینی بسازید ۱۴۳
 فصل هجدهم : طریقه درمان مالیخولیا در چهارده روز ۱۵۰

بخش پنجم

یك طریقه کامل برای فائق آمدن بر نگرانی

- فصل نوزدهم : چگونه والدین من بر نگرانی فائق آمدند ۱۶۲

بخش ششم

طریقه دفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد

- فصل بیستم : بخاطر داشته باشید که کسی بسک مرده لگد نمی زند ۱۷۴
 فصل بیست و یکم : اگر این دستور را بکار بندید انتقاد شما را ناراحت نخواهد کرد ۱۷۸
 فصل بیست و دوم : خط هائی که مرتکب شده ام ۱۸۲

بخش هفتم

شش طریقه برای جلوگیری از خستگی و نگرانی و تازه

نگاهداشتن انرژی و روح

- فصل بیست و سوم : چگونه یک ساعت بر ساعات بیداری خود بیفزاییم ۱۸۸
 فصل بیست و چهارم : چه چیز شما را خسته میکند - و چه می توانید در باره آن بکنید ۱۹۲

- فصل بیست و پنجم : چگونه زن خانه دار میتواند از خستگی جلوگیری
 و طراوت خود را حفظ کند ۱۹۶
- فصل بیست و ششم : چهار عادت خوب در انجام دادن کار که از خستگی
 نگرانی و تشویش جلوگیری میکند ۲۰۱
- فصل بیست و هفتم : چگونه ملالتی را که تولید خستگی ، نگرانی و
 عصبانیت میکند برطرف سازیم ۲۰۴
- فصل بیست و هشتم : چگونه از تشویش دربارهٔ بیخوابی جلوگیری کنیم ۲۱۱

بخش هشتم

- طریقهٔ پیدا کردن آن نوع کاری که خوشبختی و کامیابی
 را تأمین میکند
- فصل بیست و نهم : یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی ۲۱۸

بخش نهم

- چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم
- فصل سی ام : هفاد درصد نگرانی های شما از ... ۲۲۵
- چگونه بر نگرانی فائق شدم ۲۳۳

رمز و تازیکی که از هر جهت مارا فرا گرفته بیچاره و نگران می بینیم ، از حوادث آینده بی خبریم و نمیدانیم فردا چه بر سرمان خواهد آمد، بروح و دل هیچ انسانی پی نمی بریم ، از تصور زمان و مکان بی انتها عاجزیم و در فهم آفرینش و آفریننده بیچاره و درمانده ، متعجبیم که چرا آمده ایم و بکجا میرویم و از همه دردناکتر اینکه حتی خودمانرا نمی شناسیم و این خودی را که خیال میکنیم از همه موجودات عالم بیشتر بما تعلق دارد نمی توانیم باختیار خود ببریم و هدایت کنیم ، دائماً با خود در کشمکش و نبردیم از اینکه آرزوهای او بی پایان است و قدرت مانا چیز و محدود . نگرانی حال عادی ما است اما اگر نتوانیم یکباره از این قید آزاد باشیم شاید بتوانیم بند های این گرفتاری را در گردن خود سست کنیم .

برای بند گستن و آزاد بودن ، هزار پند و حکمت شنیده و خوانده و صدمات تجربه کرده بودم لکن آن ساعت بارنگرانی بردو شتم سبک شد که با هواپیما مسافرت میکردم : وقتی از زمین جدا شدم و خود را در هوادیدم آنهمه آشفته گی که در موقع حرکت از هزار علت آشکار و پنهان در خاطر م طوفان میکرد یکباره آرام شد ، آن مؤثر که زندگانی بدان بسته ، بچشم میدیدم که چه کوحک و مردمی که در این لانه ها مضطرب و نگران بهر سو میدوند و تقلا میکنند ، چه غافل و بیخبرند ! کارها و مشکلات زندگی بنظر من ناحیز میآمد . ای کاش گاهی زندگی را از بالا میدیدم .

آن حال من شاید همان اندازه طول کشید که در هواپیما بودم اما بامشق و اراده میشود کم و بیش این احوال را در خود ایجاد کرد و

نگاهداشت . اگر کسی این احوال را پیدا کند کمتر دچار اشکال و نگرانی میشود ، اگر دچار شد دستورات این کتاب را آسان تر بکار می بندد . زیرا گرچه^۱ حسن اینگونه دستورهای تجربی و علمی این است که مثل ورزش بدنی یا دواى خوردنی ، خواه و ناخواه اثر میکند و شخص درمانده را براه نجات میبرد ؛ لکن هر اندازه فکر و روح بر ای پذیرفتن حاضر تر باشد اثر دوا و ورزش و تعلیم بیشتر خواهد بود .

شوقی که از خواندن این کتاب دست میدهد چنان است که ناگهان رمز آسایش و خوشی را یافته باشید . آقای جهانگیر افخمی که باین کار خیر مبادرت کرده و به این خوبی از عهده ترجمه بر آمده اند در خور همه گونه تشکر و تحسینند .

محمد حجازی

مقدمه مترجم

در دنیای کنونی که اساس زندگی بشر صرفاً روی مادیات استوار شده ، بنی آدم چنان دستخوش تزلزل روحی است که تمام دقائق عمر را در رنج و تشویش و نگرانی بسر میبرد و بدون اطمینان بفرای خود زندگی پردرد و مصیبتی را میگذراند .

برای فراهم کردن يك زندگی آرام و شاد ، تکمیل وسائل مادی و تجویزات زندگی عصر نوین کافی نیست ، چه آرامش و آسایش روحی تنها با وسائل کافی زیست تأمین نمیشود و مستلزم داشتن يك نیروی نهانی است که بتواند بر پریشانی خاطر و دغدغه و تشویش فائق آید و این نیرو جز با تربیت و تزکیه نفس و رعایت اصول اخلاقی و تعلیمات بزرگان و پیشوایان علم و اخلاق میسر نخواهد بود .

در کتب و آثار فلاسفه و اخلاقیون مشرق زمین گنجینه های حکمت و شعارهای اخلاقی و بشر دوستی فراوان و گوناگون بافت میشود که اگر گلچین گردد و بکار بسته شود برای تکمیل زندگی مادی و معنوی بشر کافی است . ولی متأسفانه مردم شرق یا از آنها اصولاً استفاده نمیکنند یا فایده و نتیجه معکوس میگیرند . اگر سراسر این کتاب را که شهرت جهانی یافته است بخوانید بندرت به نکته ای بره میخورید که علماء ، شعراء ، فلاسفه ، اخلاقیون و دانشمندان ما با اشکال و عبارات و صور گوناگون در نوشته های خود ذکر نکرده باشند منتها غرب زمینی ها آنها را جمیع آوری و تدوین و دسترس بدان را تسهیل میکنند و در معرض استفاده عامه میگذارند زیرا میدانند که بشر برای رفع پریشانی و تشویش خود بتذکار و انجام این

گفته ها احتیاج دارد و داروی بخصوص دیگری برای درمان این آلام روحی درین نیست .

تمدن امروزی دنیا بایشرفتهای علمی واجتماعی خود تمام مظاهر حیات بشری را دگرگون کرده و آنرا چنان بمبانی مادیات نزدیک و از معنویات بدور ساخته است که اگر از کمال مطلوب خود که همان بهره مادی است محروم شود و دنیای خاکی از او روی بر گرداند ، هیچگونه نقطه اتکاء دیگری سراغ ندارد ، ناچار بایأس و حرمان او را بسوی جنون و مرگ و نیستی سوق میدهد و یا خود ریشه حیاتش را قطع خواهد کرد .

انسان یعنی پدیده ای که از دو قوه متمایز مکانیکی و روحی تشکیل شده حس مینماید که کمال مادیات او را ترضیه نمیکند و تا هنگامی که تعادل روحی و آرامش اخلاقی تأمین نشود سعادت واقعی میسر نمیباشد . بیروان عیسی مسیح که وارث منبع عظیمی از نصایح و الهامات روحی او بوده اند ، امروز بشدیدترین وجهی دچار جنگ و اسیر تمنیات نفسانی و مبارزه دنیائی هستند و امت پیغمبر اسلام محمد (ص) که از مکتب عالمگیر آن پیشوای بزرگ فیض یافته اند اکنون در انحطاط مادی و عقب افتادگی از کاروان سربع ترقی و تعالی بسر میبرند .

آلام روحی بشر که طبعاً رنج های جسمی نیز به همراه دارد ، متفکرین را بر آن داشت که از راه منبع و تعمق در مسائل معرفه النفس و با امان نظر در اسرار حکمت علمی در پیچه های امید و بروی مردم این زمان که غالباً در او افسوس و غم و روحی بسر میبرند بگشایند و آنها را از وادی بر خوس و خروش زندگانه مادی بسوی عالمی خالی از دغدغه و تشویش رهبری کنند .

کتاب حاضر اثر نویسندهٔ شهیر امریکایی «دیل کارنگی» مؤلف کتاب «آمین دوست‌یابی» است که علت دنیاپسندی تألیفاتش همان جنبهٔ عملی مسائلی است که مورد بررسی قرار داده است. اساس تشخیص و استنتاج مؤلف کتاب این است که در دنیای کنونی بشر در آلام روحی و تشویش و نگرانی می‌سرزد و با اینکه برای امراض جسمانی همه گونه داروساخته شده است در معالجه دردهای روحی و باطنی خرد هنوز موفقیت‌های لازم را بدست نیاورده و ناکنون جز سوختن و ساختن حاره ای نداشته است.

دیل کارنگی برای تهیه داروی شفابخش درد نگرانی و تشویش که سوهان جسم و جان و مولد امراض خطرناک می‌باشد مدت هفت سال عمر خود را صرف مطالعه و آزمایش کرده و مشاهدات و تجربیات و استنتاجات خود و دیگران را جمع آوری و از کتاب برگان و فلاسفه و علمای تصور مختلف شاهد و مثال آورده و داروی مورد نظر را بصورت این کتاب سو دهند و جامع بجهانیان تقدیم داشته است.

از آنجائی که ترجمهٔ چنین اثر گرانبهائی را بحال افراد جامعه خود که اکثراً بدرد جانفرسای نگرانی و تشویش مبتلی هستند مفید و سودمند تشخیص دادم بترجمه اش مبادرت ورزیدم و آن را در معرض استفادهٔ هم‌میهنانم گذاردم.

جهانگیر افخمی

۲۱ آذر ۱۳۴۷

یادآوری

آئین زندگی ترجمه جهانگیر افخمی دومین کتابی بود که از «دیل کارنگی» بفارسی ترجمه شد و اینهم مانند نخستین ترجمه آثار این نویسنده (آئین دوست یابی بوسیله مرحوم رشید یاسمی) از لحاظ داشتن مترجم امین و صاحب اهلیت شانس آورد زیرا در این کشور که در امور مطبوعاتی دستگاهی نیست تا صالح و طالح را تمیز دهد و بخوانندگان بشناساند گذشته از اینکه بسیاری از کتابهای جعلی بنام نویسندگان مشهور آفریده میشود ترجمه بعضی کتابهای اصیل فرهنگی نیز بوسیله بعضی مترجمان بروزگاریهای می افتد که هرگاه خود نویسنده اصلی آنرا بخواند کتاب خود را نمی شناسد.

ولی استقبالی که بحق و لیاقت از آئین زندگی دیده شد و این کتاب نفیس را بچاپ سوم و چهارم رسانید با کمال تأسف بعضی از ناشرین سودجو و بی معرفت را بجای شناسائی حقوق و آدابی که در چشم همه مردم فهیم و روشن ضمیر محترم است بطمع چند ریال استفاده بیشتر بر آن واداشت تا با خریداری یک جلد از متن انگلیسی کتاب، برای ارائه باشخص ساده لوح نامیک داشجوی زبان را سپر بلا قرار داده و با سرودست و پا شکستی و جابجا کردن بعض کلمات و حلال ترجمه قبلی و اضافه کردن مقاله ای ساختگی و عوض کردن نام کتاب و فروختن آن باشخص بی اطلاع نه تنها حقوق مترجم و فصل مقدم را پایمال کند بلکه بانهایت خیره روئی معیوبیتی را که جزء لایمک کارهای فرهنگی باید بود بپستی و ابتذال و قبیح ترین همچشمی های بازاری و بولکی ماده له کند همچنانکه ارجشتم پوشی و بزرگواری مرحوم رشید یاسمی سوء استفاده نموده و بر کتاب آئین دوست یابی نام دیگری نهادند و آبروی خود را بامعداری پول عوض کردند

السه مادام که خود مؤلفان و مترجمان صاحب فضیلت مادرگاه فرهنگی کشور را بموضع قوانین روش و صریح در این باره مکلف نمائید انتظار حزابن بایند داشت کسه حقوق مؤلف و مترجم که مسرورترین و عظیم ترین حقوق اجتماعی است همواره در معرض غارت و اوارگران ماسکدار باشد و گرنه حای خوشودی اسب کسه اکثریت کتابدوستان هوسیار و روشدیکر ما بارهم، سست، ارکت اصیل و از ترجمه های امین و از صاحبان حق و فضل بشرا ستمال میکند همه سنا که با ازم قدر و منزلت کتاب آئین دوست یابی ترجمه مرحوم رشید یاسمی و آئین زندگی ترجمه جهانگیر افخمی در دیده صاحب نظران گرامی و محفوظ و ده و خواهد بود

مقدمه مؤلف

چگونه و چرا این کتاب نوشته شد

سی و پنج سال قبل ، من افسرده ترین جوانان نیویورک بودم . با
فروس اوپومیل های داری امرا و ماس مکررم در حال که بمیدانسم چه خبر
نائب حرک ماس است از همه بدر ، میلی هم نداستیم ، نداستیم
این سال در طارم بسیار کرخک و چه رفته بود اردنگانی دریا
اطلاق ساده و محرم - آن اطلاق را در سوسل و حصار و هودی مرار بودم
همور بخاطر دارم که کراوانهایم را دوباره آویختم و هر رود صبح که برای
برداشتن کراوان بارهاک آن سمت می رفتم ، سوسکهها با اطراف را کیده
میساختند از - - - - - حورین در رسورا پهای اردان و کشف که محلا آبخاهم
را در سرسک بود بفر داسم

بهر کار و در راهم سرزد شدند بود که در موقع ارگشت بتأطاف
خلوت بن روی میآورد - سرزدی که از باس بوجود آمده و ناگهانی و
سوس و نلشی ناگهانی و از دروی بسید سید و د معطل بودم رای
ا که میآمد ای حو ن ا م - سیدم کاه س و حسیما کی مدلل گشته است
آمار دایم ا و د آمار هه ان ما رای حاب بود که نا آیه
ایم در آرد را لار و دم آمار س ه در د گاهی همسه هم
خواه و د لیه و س که را سیه مارم ، موسکهارند گاهی
کم و سدی س در ده و ح امیه رای آیده نداسه اسم ، در
آردی و اسم رم که طایه کدوام و کاب آئی را که در انام بحصل
در ساهک سرزد و س

۱۰۸، باریک ، رکبہ آں رب ارمہ بہ اصروئ متوحسم
حور و سد ک - وہو در اب ہر سادات سردم اما
را صدی د - موارہ ادم
اگر رتہ اسے سو سو کہ اکبر
دانیہ در ہم د با آن رہر کے یہ ہم

تصمیم خود را گرفتیم - همان تصمیمی که آینده مرا کاملاً تغییر داد و سی و پنج سال اخیر زندگی ما را پیش از آنچه در خواب و خیال هم میتوانستیم تصور کنیم غرق در خوشی و سعادت کرد.

تصمیم من بر این قرار گرفت که دست از اینکاری که موجب تنفرم بود بردارم و چون در آن چهار سال که در دانشسرای مقدماتی «وارنسبورک» در استان میسوری تحصیل میکردم خود را برای تدریس آماده ساخته بودم میتوانستم زندگی ما را با تدریس در کلاسهای شبانه اداره کنم. آنوقت روزها را بمطالعه و تهیه کنفرانس و نوشتن حکایت و داستانهای کوتاه بگذرانم. میخواستم «زنده بمانم تا بنویسم و با نویسندگی زندگی خود را اداره کنم.»

اما در شب چه موضوعی را برای شاگردان تدریس کنم؟ چون بگذشته بر میگشتم و ایام تحصیل در دانشسرای مقدماتی را در نظر مجسم میکردم، میدیدم آموزش و تجربه ای که در سخنرانی بدست آورده بودم به مراتب بیشتر از تمام مواد تدریسی در دانشسرا در کار و زندگی ما مؤثر بود و ارزش علمی داشت. چرا؟ بعلمت اینکه ترس و خجالت و عدم اعتماد بنفس را در من کشت و جرأت و اطمینانی برای محاوره و برخورد با مردم در من بوجود آورد و همچنین نشان داد که رهبری و پیشوائی معمولاً نصیب کسانی میشود که میتوانند قیام کرده و آنچه را که فکر میکنند صریحاً بگویند.

برای کرسی تدریس فن و عظم و خطابه در دوره های اضافی شبانه دو دانشگاه معروف کلمبیا و نیو یورک تفاضراً ستادم اما هر دو دانشگاه بر این عقیده بودند که بدون کمک منهم میتوانند هر طوری شده است کلاسهای خود را اداره کنند.

در آن موقع من مأیوس شدم - ولی حالا خدا را شکر میکنم که تقاضایم پذیرفته نشد. برای اینکه بتوانم بعداً در کلاسهای شبانه «انجمن جوانان مسیحی» شروع به تدریس کرده و بزودی نتایج مطلوب و مؤثر کار خود را بآنها نشان بدهم.

میدان مبارزه بود. این شاگردان بالغ برای گرفتن تصدیق و تسلیم و افزون شخصیت اجتماعی بکلاس درس من نمیآمدند بلکه فقط یک چیز آنها را بآنجا میکشاند و آنهم مشکلات زندگی بود، آنها میخواهند مشکلات انسان را حل کنند، بتوانند روی بای خود ایستاده و بدون آنکه از خجالت و ترس سرخ شوند حرف خود را بگویند. فروشندگان میخواهند قدرتی پیدا کنند که در مقابل خریدار خشن و تند خو بدون خجالت و شرم

استقامت کنند. آنها برای بدست آوردن توازن فکر و اعتماد بنفس بکلاس درس من میآمدند و میخواستند در کارهای خود موفقیت حاصل کنند و پول زیاد تری برای رفاه خانواده خویش بدست آورند. شاگردان کلاس حق التعلیم خود را با قسط می پرداختند، معلوم است اگر نتیجه مطلوب نمیرسیدند از پرداخت بقیه وجه خودداری میکردند. از آنجائیکه حقوق مستمر و ثابتی نداشتم و از درآمد سهمی میگرفتم برای ادامه حیات هم که شده بودم مجبور بودم زحمت بکشم و دروس خود را قابل استفاده سازم.

در آن موقع احساس میکردم که در این تدریس ضرر میکنم. اما حالا میفهمم که چه استفاده و بهره گزانی برای من داشته است. من میبایست شاگردان خود را بر انگیزم و تحریک کنم، مشکلاتش را حل کرده و هر دوره درس را طوری بپایان برسانم که آنها خودشان برای دوره بعد داوطلب باشند کارهیجان آور و شوق انگیزی بود و من آنرا دوست میداشتم سرعت پیشرفت و موفقیت که نصیب این مردان کاسب و سوداگر در بدست آوردن اعتماد بنفس و حفظ مقام و افزایش درآمد شده بود حتی خودم را هم متعجب میساخت. کلاسهای تدریس من با چنان موفقیتی روبرو گردید که هرگز تصورش را هم نمیکردم، در طی سه دوره تدریس، انجمن جوانان مسیحی که در ابتدا هر شب حتی از پرداخت ۵ دلار خودداری میکرد در آن موقع از درآمد خالص هر شب ۳۰ دلار بمن میداد. در ابتدا فقط نطق و محاوره را تدریس میکردم ولی در طی چند سال تجربه دریافتم که آنها بطریق جلب دوست و نفوذ در دیگران نیز محتاج میباشند.

چون از یافتن کتاب مناسبی در کلیات روابط بشری ناامید شدم، ناچار خودم شروع بنوشتن آن کردم. این کتاب نوشته شد. اما نه مثل کتب دیگر بلکه بتدریج توسعه یافت و از تجربات شاگردان کلاس بوجود آمد و آنرا «چگونه میتوان دوست بدست آورد و در دیگران نفوذ کرد» نام نهادم از آنجائیکه این کتاب منحصر را برای تدریس در کلاسهای اکابر نوشته شده بود و بعزت عدم استقبالی که خوانندگان از کتاب قبلی ام کرده بودند، حتی در خواب هم نمیتوانستم چنین فروش خوبی را برایش پیش بینی کنم (سه میلیون و ناصد هزار نسخه از این کتاب تاکنون بفروش رسیده است)

امروز گمان میکنم من در زمره نویسندگانی باشم که حسی خودنیز از شهرت و ترفی خیره کننده خویش حیران و مهیوت میباشند!

۲- این کتاب توسط آقای رسد یاسمی استاد دانشگاه تحت عنوان

«آئین دوست یابی» بهارسی ترجمه و با کمون چهار بار طبع و نشر شده است

از کفوس یوس گرفته با چرخیل و هم چنین مصاحبه اعده ای از اسجاء بر حومه و و مارچون : حاك دمپسی (مسئرون معروف) - ربرال عمر برادلی - ژبرال مارك كلارك - هری فورد - الیور و رولت و دورنی دكس كه سس مختلف حباب را میگرداند .

ناره این رحمت مقدمه کار من بود و برای کرمش نتیجه مطلوب مدت پنج سال درنگ لا ترا واره مخصوص برای پیروزی بر سرگرمی معقول آرماس و بجز به سدم این لا ترا واره در حقیقت همان کلاس ساسه ما بود و آن حاجی که اطلاع دارم در روع خود در دنیا یکسا و بی نظیر است طرز کار ما از این قرار بود که ساگردان کلاس قواعد و دستور را برای راک را مگر به همه مجبور و در در شخص خود و حوا بود و هر یک بخاری را در جهاس را برای رهای دیگر خود تعریف کند و اگر بجز ساتی هم ار کند دارد اصول و قواعد را یاد آور گردد

در نتیجه این روس، دوادهم پس از هر کس دیگر با رحمت های اشخاص
درايکه چگونه بر گرای بیای شده اند گوس و داهم و علاوه بر اینها متی
سجمرانی هایی را که در یکصد و هشتاد کلاس سینه سرهای موالک هستند
امریکا و کانادا در آن زمینه موفق دریافت حاره شده اند و همچنین در
ماه ای را که اطراف است رایم مرشد مدق مطابقت کردم
ما را آنچه گذشت این کتاب مولود دوم و اول است و در آن موقعه
حکومت وفاسیه میسرود و میگرم که چگونه اسب گرای را رطرف
ساحب بلکه درس نامه کتاب ما بارک و خواهد کرد راه ره بر میان
که چگونه در ازان مروید به جاری موس را نگردانند و
آنها بدون شک لایحه و آراء و نکتات بسیار
سماعیم مستحقا میراند اما ان که

[illegible]

را اری میا و صدف اری کوا - میا و صدف اری را -
دی اری و صدف اری - اری و صدف اری

است که امتحان خود را داده و ثابت کرده است که میتواند نگرانی و تشویش را از زندگانی شما دور سازد. با وجود این یادآور میشوم که در این کتاب چیز تازه ای نییاید، بلکه همانها هستند که اکثراً بکار نبوده و هر وقت در موقع عمل بآن میرسیم احتیاج یادآوری دیگران داریم، ما باندازه کافی میدانیم که چگونه زندگی کنیم و تمام قوانین و دستورات مفید و کتیبه های سنگی مطالعه کرده ایم، درد و ناراحتی ما از جهل و نادانی نیست بلکه از سستی و تنبلی باید بنالیم. منظور این کتاب تذکار و تجسم همان دستورات مفید قدیمی و موثر است منتها بشکلی که شما را خواه و ناخواه وادار سازد که در موقع لازم آنرا در مورد خویش بکار برید.

این کتاب را برای این بدست نگرفته اید که ببینید چگونه و چرا نوشته شده، بلکه منظور استفاده عملی از آن دارد. خیلی خوب، پس با هم بنشینیم. خواهش میکنم دو بخش اول این کتاب را بدقت بخوانید، اگر در آن موقع احساس کردید که نیروی جدیدی برای جلوگیری از نگرانی و تشویش در شما به وجود نیامده است - آنوقت ب شما حق میدهم که آنرا پاره کرده و در آتش بیادارید و خاکسپاری را هم بیاد دهید.

پیل کارنگی

بخش اول

آنچه باید راجع به نگرانی بدانید

فصل اول : تنها امروز در اختیار ماست

در بهار سال ۱۸۷۱، یک دانشجوی جوان دانشکده پزشکی برای گذراندن امتحان نهائی خود در بیمارستان «مونتریل ژنرال» نگران بود نمی دانست چه باید بکند و عاقبتش بکجا خواهد انجامید. چگونه تجربیات کافی بدست آورد و از همه گذشته بچه نحو زندگانش را اداره خواهد کرد. در آن روز کتابی بدست این جوان رسید که مطالعه ۴۰ کلمه آن اثر عمیقی در زندگانی آینده او است. همین ۴۰ کلمه ای که مسرور مطالعه و استفاده آن دانشجوی جوان قرار گرفت کافی بود که او را یکی از بزرگترین پزشکان عصر خود کند.

مدرسه پزشکی «جون شوکینز» را که معروفیت جهانی دارد تأسیس کرد و دانشگاه آکسفورد او را بروفسور طب با امتیاز ناچ شناخت که از بزرگترین افتخارانی است که در امر اطوری انگلستان ممکن است پزشکی داده شود. پادشاه انگلیس او را به لقب شوالیه مفتخر کرد و پس از مرگس شرح زندگانش را در دو کتاب فصول در ۱۴۶۶ صفحه منتشر کردند. این شخص «سرویلیام آسار» نام داشت و ۴۰ کلمه ای که آن اثر معروفه آسار کرد و در دوران حیات نگرانی و تشویش را از او در ساختن از «نوماس کارلایل» نویسنده سمپرا انگلیسی باین شرح بود.

«کار و وظیفه انسانی ما این نیست که اینیم تا نهی احوال دیر، در پشت ابرو تاریکی ابرام چه چیزهایی در میان اند بلکه باید وقت خود را صرف آن چیزهایی کنیم که در دست ما قرار گرفته اند»
چهل و دو سال بعد، در یک سمپرا بنایی فیلسوف بهر آنکه لاله های سرخ در باغ بزرگ دانشگاه دال شکفته بود، همین شخص، سرویلیام آسار خطاب به دانشجویان دانشکده مزبور گفت که در باره سختی چون از که در چهار دانشگاه کرسی اسنادی دارد و کتاب بمرل لاله ای نوشته است تصور می رود که «منش دانا» ساخته این شخص می باشد است و در هر یک که می بیند حقیقت

نداشته و دوستان صمیمی او میداندند که مغزش کاملاً طبیعی و معمولی است . پس راز موفقیت او چه بود ؟ بهتر است از زبان خودش بشنوید که چگونه حساب دیروز را از امروز و امروز را از فردا جدا میکرد . چند ماه قبل از اینکه برای دانشجویان دانشگاه « پال » صحبت کند با يك كشتی بزرگ اقیانوس پیما از اقیانوس اطلس گذشت . فرمانده این كشتی میتواست روی عرشه ایستاده و دگمه کوچکی را فشار دهد ، باز فاصله صدای برهم خوردن ماشین آلات و اجزای مختلف كشتی بگوش میرسید و در يك لحظه آن كشتی بزرگ اقیانوس پیما با طافك ها و قسمت های مجزا و غیر قابل نفوذ نصیم میگردید . و بلیام آسلا رجون با اینجا رسید خطاب بناشجویان گفت : « شما هر کدام سازمانی عجیب تر از آن كشتی اقیانوس پیما هستید که برای مسافرت طولانی تری ساخته شده اید . آنچه من از شما میخواهم اینست که ماشین حیات را بطوری تحت فرمان خود در آورید که بتوانید دیروز را از امروز جدا سازید و فردا را بی جهت در کار امروز دخالت ندهید تا سواید در این مسافرت دور و دراز با اطمینان خاطر پیش بروید .

« در تمام مراحل حیات در آهسته آهسته بروی گذشته . . آن دیروزی که دیگر وجود ندارد معكم بیاورید و همین طوری يك پرده فولادین جلوی آینده ، فردائی که هنوز وجود نیافته است بکشید . آنوقت با اطمینان خاطر امروز را بگذرانید . » گذشته را بحال خود گذارید تا در مرگ و نیستی مدفون گردد - آن دیروزی را که برای اشخاص احمق راهنمایی بطرف فنا و مرگ بوده است بدور افکند . « چون بار مشکلات آینده بر محنتهای گذشته افزون گشت و باضافه مسائل حال حاضر بردوش کسی قرار گرفت با خود شکست ، محرومیت و رنج همراه آورده و در نتیجه قویترین اشخاص را نیز از یاد برد آورد . »

« آینده را با همان بیرونی که گذشته را از خود بدر است کنید از خوشتن جدا کنید . آینده همین امروز است فردای وجود ندارد و روز رستگاری و نجات بعد از امروز نیست . کسانی که برای آینده در تنهوشن اند بی جهت نیروی خود را تلف میکنند و برای خوشتن مشکلات و گرفتاریهای مکرر و عصبی وجود میآورند . »

« پس فکر بروی این دو دنیای لای شکیلیه ، یعنی گذشته و آینده بیفکنید امروز را از دیروز و فردا جدا کنید . آهسته . »
آید کمر آسلا عمیده دارد که هیچ قدمی برای آینده نخواستن بردارد .
حجر ، جنبین نصیری را هم نباید کرد . بلکه منتظرش اینست که بهترین وسیله

تهیه مقدماتی برای آینده ، همان تمرکز هوش و توجه است تا کار امروز را در همین امروز آنها بطور شایسته و دلپسند انجام دهیم زیرا این یگانه راهی است که خوشبختی ما را در آینده نیز تأمین و تضمین میکند .

سرویلیام آسلا در پایان سخنرانی خود دانشجویان را تشویق کرد که روز خود را با این دعائی که هر صبح عیسی مسیح می خواند آغاز کنند :

«خداوند ، نان کفافی امروز ما را بده»

توجه داشته باشید که در این دعا فقط از نان کفافی روزانه صحبت شده و از نان فطیر شب مانده دیروز شکایتی نشده است و نمی گوید : خداوند ، امسال خشکسالی شده و محصول گندم خوب نیست و یک قطعی و گرانای در عقب خواهد داشت ، در بایز چگونه نان خود را بدست آورم . ای خدا من تکلیف زندگایم در آموقع چه خواهد شد ؟

بلکه فقط نان امروز را بخواهیم ؟ برای اینکه آن مقدار نانی است که

در امروز میتوانم بخوریم ؟

سالها قبل ، يك فیلسوف فقیر گذرش بسر زمینی سنگلاخ افتاد که مردمس بزمحت زندگانی خود را اداره می کردند . روزی در بالای تپه آنها را دور خود جمع کرد و برایشان نطقی ایراد کرد که بطور یقین در دنیا بینظیر است . این سخنرانی شامل ۲۹ کلمه بود که بسرعب برق در سرتاسر آن ناحیه منتشر شد او گفت : «ای مردم ، در فکر فرداماتید : برای اینکه فردا نیز بنوبه خود مدتی از وقت شما را میگیرد . برای امروز همین مشکلات و دردهای خودش کافی است»

عده ای بر این گفته عیسی - در فکر فردا میباشد - اعتراض کرده و آنرا نصیحت و پندی میدانند که در موقع قابل اجرا نیست و اعتقاد صوفیانه صرف است . آنها میگویند باید بفکر فردا باشیم و با بسمه خود زندگانی خویش را تأمین کنیم و ولی برای ایام سری و فرسودگی بس انداز کرده با نمسه پیش برویم .

بله ، حق با آنهاست . صحبت امر اینست که کلمات عیسی که متجاوز از سیصد سال پس ترجمه شده امروز آن معنی و مفهومی را که در زمان سلطنت جیمز بادسار ، انگلستان داشت نمیدهد . سیصد سال قبل کلمه فکر غالباً بجای درس نکار برده میشد و در ترجمه های جدید انجیل کلمات عیسی بدور سعی منعکس گردیده و نودته اند . برای فردا در تفسیر ایشان میباشد .

در طایری میخواهید برای فردای خود به اندیشید . دقیقاً فکر کنید و نمسه بریزید و خود را آماده سازید ولی نگرانی و تئوریس را بخود راه ندهید

در زمان جنگ و هبران بزرگ ارتش نیز برای آینده نقشه طرح میکردند اما هرگز نگران نمیشدند. در یاسالار «ارنست کینک» فرمانده کل ناوگان امریکا میگفت: «من شایسته ترین سربازان خود را با بهترین اسلحه مجهز کرده با قلابه ترین مأموریتها میفرستادم. همین وبس. اگر یک کشتی غرق شدن نمیتوانم آنرا از زیر آب بیرون بکشم و اگر هم در حال غرق شدن است باز قادر نیستم از آن جلو گیری کنم. بهتر آن میدانم که وقت خود را برای حل مسائل فردا صرف کنم تا بخاطر گذشته نگران نگردم. بعلاوه چنانچه من تسلیم شده و نگذارم این قبیل تشویشها بر من دست یابند، بزودی از پای در خواهم آمد» چه در ایام صلح و چه زمان جنگ، فرق کلی بین خوب و دقیق فکر کردن و خود را گمراه ساختن اینست که مورد اول علل و نتایج مورد نظر بوده و یک نقشه منقطعی و استدلالی کشیده میشود در صورتیکه بد و بی راه فکر کردن غالباً نتیجه ای جز شکست و ناکامی و گرفتاریهای عصبی ندارد. اخیراً در طی مصاحبه ای «ارتور هیز سوان برجر» ناشر روزنامه نیویورک تایمز که از معروفترین جراید امریکا است بمن گفت در موقعی که آتش جنگ جهانی دوم در اروپا شعله ور گردید، بقدری برای آینده ناراحت بود که شبها نمیتوانست بخوابد. غالباً نیمه شب از تخت خواب بزمیر میآمد و وسایل نقاشی را برداشته و در مقابل آئینه می نشست و میکوشید که تصویر خود را بکشد. باینکه اطلاع کافی از نقاشی نداشت باز بکار خود مشغول میشد و برای رفع نگرانی قلم مو را بالا و پایین میبرد.

سوان برجر اظهار میداشت با تمام زحمات و مساعی ای که برای رفع نگرانی بکار می بست باز نمیتوانست آرامشی بدست آورد تا اینکه تصادفاً باین کلمات ساده از یک سرود مذهبی برخورد و از آن پس آنرا سر مشق زندگانی خود کرد.

ای نور مرا راهنما باش

تنها پیش پایم را روشن کن

زیرا از تو نمیخواهم گم

آن هنگام در دست حیات را بمن بنمایانی

فقط هدیه من یک قدم کافی است.

در این موقع جوانی نیز در میدان جنگ اروپا گرفتار همین درد و ناراحتی خیالی بود و اگر دقتی بداد او میرسید امروز وجود نداشت تا داسانانس را برای شما تعریف کند. این جوان «دینجر مینو» نام دارد و در داسانانس لندن زندگی می کند. داسانانس را از زبان خود او بشنوید.

«خاطره من بسیار سنگین و دشوار بود میبایست اسمی سربازان

وافسرانی را که در میدان جنگ کشته و یا مفقود شده بودند و باضافه فهرستی از نام و نشان کلیه مرضائی که در بیمارستانها بستری بودند تهیه کنم و اجساد را که در میدان جنگ بجای مانده بود بدقت و ارسی کرده و آنچه را همراه دارند برای زن و فرزند و یا نزدیکترین اقوامشان بفرستیم تا یادگاری از گمشده خود داشته باشند. پیوسته نگران بودم که مبادا در کارم اشتباهی روی دهد و نتوانم این وظیفه دشوار را بدرستی انجام دهم. با خود می اندیشیدم که آیا آنقدر زنده خواهیم ماند که یکبار یگانه فرزندم - همان پسری را که در غیبت من متولد شده و امروز ۱۶ ماه از عمرش میگذرد تنک در آغوش بگیرم!

« بقدری از جاده سلامت منحرف شده بودم که با سرحد جنون چندان فاصله ای نداشتم. چون بدستهای خود دقیق میشدم جز پوست و استخوان چیزی نمیدیدم، می رسیدم که در بار گشت بکشم و موجودی علیل و از کار افتاده باشم و روی این فکر مثل کود کان خرد سال گریه میکردم و بی وقت تنهایی ماندم آشک بی اختیار بر گونه هایم جاری میشد و کم کم کار بجائی کشید که از خود ناامید شدم و بعین حاصل کردم که دیگر مرا بشر عادی و تندرست نباید خواند.

« این نگرانی و تشویش مرا ببهداری ارنش کشاند و در آنجا دکتر معالج پس از آنکه بدقت سراسای مرا معاینه کرد و دریافت که مرض من روحی است بعوض آمول و دارو باقیافه ای خندان و لحنی مؤثر گشت: ند، من از تو میخواهم که از این بیعد، زندگی گایت را چون آن ساعت های شنی قدیمی تصور کنی. میدانی در محفظه فوقانی آن هزاران شن کوچک وجود دارد که بشدریج یکی پس از دیگری از سوراخ ننگ مسابه اش عبور کرده و باین می افتند. هر چه بکوشیم و بخود زحمت بدهیم در يك لحظه بیشتر از همان یکدانه شن باین نخواهد افتاد، مگر آنکه ساعت را خراب و سوراخ را گسنادتر کنیم. من و شما و دیگران همه مثل آن ساعت شنی هستیم که چون صبح از خواب بیدار میشویم می بینیم ناسب باید صدها کار انجام دهیم، اما چنانچه هر کدام از آنها را در يك لحظه و در مرفع خودس، مثل همان شنهایی که از سوراخ یکی یکی باین می ریزند بدریج انجام ندیم، آنوقت است که لطمه شدید و غیر قابل جبران بساختمان روحی و جسمی خویش وارد ساخته ایم.

« از آن روز به بعد دستور را بکار بسته و هر دهه یک ندره شن را برای همیشه بخاطر سر دم و در این همین دستور برد که روح و جسم من نجات یافت و توانستم بر نگرانی و تشویش بیروز گردم. امروز هم در این کاری که دارم بازار همان دستور و بیرو می کنم. الا در يك شرکت بازرگانی مشغول کار هستم. در این جنگ و کارهای این شرکت اختلالی وجود آمده بود و من مجبور بودم در يك لحظه چند کار انجام دهم. موجودی بسیار که بود و شرکت

میخواست تغییراتی در طرز کارش بدهد و آدرس را عوض کند خیلی های دیگر در پیش بودند که من باید بتنهایی انجام می دادم ولی این بار بعوض اینکه چون گذشته عصبی و ناراحت شوم دستور آن دکتر را بیاوردم که : **هر دفعه يك ذره شن و هر موقع يك كار.**

باتکرار این کلمات توانستم کارم را بطور شایسته ، بدون دستپاچه شدن و نگرانی هایی که در میدان جنگ مرا از پا در آورده بود انجام دهم .

متأسفانه باید اقرار کرد که در نتیجه وضع اسفبار زندگی امروز ما ، نصف بیشتر تختخوابهای بیمارستانها را اشخاصی اشغال کرده اند که بیماری آنها عصبی و روحی است یعنی بیمارانی که بشتان زیر بار نگرانیهای متراکم گذشته و ترس از آتیه ، ختم شده است ، معینا اکثریت این بیماران میتوانند بزودی شفایافته و از تختخواب بزیر آیند و باقیافه های خندان و خوشحال در خیابانها راه بروند بشرط آنکه گفته عیسی را بکار برده و برای فردا در تشویش نباشند و یا از روش « سرویلیام آسler » پیروی کرده و حساب هر روز را جداگانه نگاهدارند . دبروز را در امروز و امروز را در کار فردا دخالت ندهند .

مادر حال حاضر در نقطه تلاقی دوا بدیت قرار گرفته ایم . گذشته و وسیعی که همیشه در عقب ما بوده هست و آینده ای که تا بدالدهر وجود خواهد داشت .

پس محال است که حتی برای يك نایب هم بتوانیم در یکی از این دوا بدیت زندگی کنیم . هر چه در این راه بگوئیم و بخود زحمت دهم نتیجه ای جز درهم شکستن فکر و جسم خود نخواهیم گرفت . پس چرا ارضی بآن نگاه درمانی نشویم که میتوانیم در آن رست کنیم .

روبرت لوئی اسنوسون میگوید : « **هر کسی میتواند بار خود را**

هر قدر هم که سنگینی باشد تا شیب بگذرد . هر شخصی قادر است کارش

را هر اندازه هم سخت و دشوار باشد برای يك روز انجام دهد .

هر موجودی میتواند زندگی را با لذت و شوق ، صبر و حوصله

و عشق و پاکی از يك طلوع تا غروب آفتاب سپری کند . معنی و

حقیقت زندگی نیز بجز این نیست . »

آری ، این همان چیزی است که زندگی از ما میطلبد ولی با نوشیلدز

ساکن منمیکان قبل از اینکه دریابند چگونه تا غروب آفتاب زندگانی کنند بقدری

امید شده بود که قصد انحار داشت . با نوری مزبور اینطور برایم تعریف کرد :

« در سال ۱۹۳۷ شوهرم را از دست دادم و گرفتار شیب زورمند غم و

اندوه سدم و از آن طرف فقر و بی چیزی بمن فشار آورد . نامه ای بار باب

قبلی خود نوشتم و با کمک او دوباره شغل سابق را که فروش کتاب در مدارس

روسنائی و غنیمت بود آغاز کردم . دو سال قبل ، در موقعیکه شوهرم بیمار شد

و بمیل خود را فروخته ، بدو سه زحمتی بود از گیاهه هر خرجی میداد تا

توانستم پول مختصری برای کرایهٔ يك اتومبیل مستعمل تهیه و کار کتاب -
فروشی را دوباره آغاز کنم .

« فکر میکردم که مسافرت در جاده‌های خارج شهر، غم و اندوه مرا تسکین
خواهد داد لیکن تنهایی بیش از آنچه میپنداشتم و طاقت داشتم ناراحتی میساخت و
حس میکردم که تحمل این دیگر ما فوق قدرت و توان من است. مردم بعضی از نواحی
درآمد خوبی نداشتند و حتی کرایهٔ اتومبیل هم با آنکه خیلی ناچیز بود عاید نمیشد. »
« در بهار سال ۱۹۳۸ که در استان میسوری مشغول کار بودم وضع فقیرانهٔ
مدارس و بدی جاده‌ها و تنهایی دست بدست هم داده و بقدری بمن فشار آورد
که یکروز تصمیم با تنهار گرفتم . هیچ روزنهٔ امیدی دیده نمیشد و برای
ادامهٔ حیات وسیله‌ای در میان نبود . هر روز صبح از ترك کردن بستروی بی‌کار
و زندگی رفتن وحشت میکردم . از همه چیز میترسیدم و بیم آن داشتم که
نتوانم کرایهٔ اتومبیل را در موقع معین بر دازم و یا اجازهٔ اطاقم عقب بيفتد .
میترسیدم نتوانم لقمه نانی برای سد جوع بدست بیاورم و بسا اینحال که
روز بروز ضعیف نرمیشدم قادر بیدار کردن پولدکترو دووا نشوم. »

« فقط یگانه چیزی که مرا از مبادرت بآن عمل زشت باز میداشت علاقه
ای بود که خواهرم از کودکی بمن داشت و میدانستم که از مرگم سخت متأثر
خواهد شد و بدتر از همه مخارج کفن و دفن و چه راه فراهم می‌گردید ؟! »
« در این موقع بود که مقاله‌ای جلب توجهم را کرد و از دریای بیکران
غم و تشویش نجاتم داد و در جادهٔ هموار زندگی بگانی بطرف سعادت و آرامش
رهایم کرد . من هرگز يك جملهٔ آن مقاله را فراموش نمیکنم و هنوز هم
عین آنرا با خود دارم . بوسه بود : هر روز برای مرد عاقل آغاز حیات
نوینی است . من این جمله را از روز بامه جدا کردم و در روی شیشهٔ جلوی
اتومبیل چسباندم تا بیوسته بیس چشمم باشد . کم کم دریافتم که زندگی کردن
برای يك روز آنقدرها دشوار نیست این هنر را آموختم که گذشته را فراموش
کنم و برای آینده نیز نگران بشوم و هر روز صبح بخود بگویم : امروز
زندگانی نوینی آغاز میشود . با این شیوه توانستم بر ترس از تنهایی و احتیاج
و نگرانی هائقی آیم . امروز با حرارت و شوق فراوان بخوشتی زندگی میکنم
و در کار خود موفق هستم و مطمئنم که هر چه در زندگانی پیش آید هرگز
ترس و نگرانی بر من جیره نخواهند شد . از آینده باکی ندارم و میدانم که
مسوایم در هر موقع برای سکروز راحت زندگی کنم زیرا هر روز برای مرد
عاقل آغاز حیات نوینی است. »

تصور میکنید این شعر از کیست ؟

« در بهار سال ۱۹۳۸ که در استان میسوری مشغول کار بودم وضع فقیرانهٔ

خاطر فریاد زد: ای فردا ، هر چه از دست بر می آید کوتاهی نکن زیرا امروز را گذرانده ام .

این کلمات با اینکه بنظر تازه و جدید می آید ولی سی سال قبل از تولد مسیح از دهان «هوراس» شاعر معروف رومی خارج شده است .
یکی از مضرتین تمایلاتی که من در طبیعت بشر دیده ام ، ناراضی بودن از حال و چشم داشت بآینده مجهول است . بجای اینکه از گلهای زیبای که در کنار پنجره اطاقمان روئیده است لذت ببریم ، در عالم رؤیا به گلستان سحر آمیزی که در کرانه افق چشم دوخته ایم .
چرا ما تا این اندازه غافلیم ؟
استفن لیکوک در این باره میگوید :

این دوران کوتاه حیات چقدر عجیب است . بچه میگوید و وقتی که بزرگ شدم ، پس جوان آرزوی دوران بلوغ را دارد و چون بآن مرحله رسید از ازدواج صحبت میکند ، باز هم معلوم نیست که چه چیز در عقب است . از این بیعدسیر افکارش تغییر میکند و طالب گوشه گیری و انزوا میگردد و چون وارد آن مرحله شد بعقب برگشته و با حسرت براهی که پیموده است مینگرد ، چنین بنظرش میرسد که باد سرد زمستانی بر آرزوهای او وزیده است . چه عمر بی حاصل گذشت .. «ما چقدر دیر متوجه میشویم که زندگانی و حیات یعنی همان دقایق و ساعاتی که هر روز تند گذشتن آنرا خواستار بوده ایم» .

ادوارد ایوانز قبل از اینکه دریابد زندگانی یعنی دقایق و ساعاتی که سرعت میگذرد ، با گرفتاری و نگرانی های بیشمار نزدیک بود خود را از پا در آورد . در خانواده فقیری بدینیا آمده و اولین بولیکه بدستش رسید از راه رود نامه فروشی بود و سپس در یک مغازه عطاری بکار پرداخت و بعد آدرمو قعی که هفت نفر آن خورد داشت در کتابخانه ای مشغول کار شد . گرچه در آهش بغایت مختصر بود و معینا میترسید از این کار دست بردارد . هشت سال بدون اینکه جرأت کند این کار را ترک گوید دو کتابخانه گذرانید و عاقبت یکروز تصمیم خود را گرفت و با ۵۵۰ دلاری که در دست بکاری زد که در یکسال ۲۰ هزار دلار باو نفع رسانید . ولی دوران بدافبالی او آغاز شد یکی از دوستانش را مبلغ هنگفتی ضمانت کرد و آن شخص ورشکست شد . در تعجب آن مصیبت دیگری باو روی آورد و بانکی که بولهایش را در آن بودیم گذاشته بود و با آن حساب جاری داشت ورشکست گردید . نه تنها دیگر صاحب دیناری نبود بلکه ۱۶ هزار دلار فرون برایش بافی مانده بود . اعصابش تحمل اینهمه را نداشت و شکست را نداشت و خردش در این باره بمن گمت خواب و خوراک بمن حرام شده بود و با خیرشی و نصف گریه ام را گرفته و آمار بیماری

عجیبی که همان نگرانی و تشویش بود در من دیده میشد. یکروز در خیابان موقعی که گردش میکردم قدرت حرکت از من سلب گردید و در وسط پیاده‌رو نقش زمین شدم. مرا توی رختخوابی خواباندند و تمام بدنم پر از جوش‌های عجیبی شده بود که روز بروز بیشتر بداخل نفوذ میکرد و دیگر حتی روی تخت خواب هم نمیتوانستم دراز بکشم. هر روز ضعیف‌تر میشدم تا اینکه یکروز پزشک معالج اظهار داشت که بیش از دو هفته از عمرم باقی مانده است. این خبر مرا سخت تکان داد و امیدم را بزندگانی قطع کرد و آرامش و سکونی در من بوجود آورد. دیگر فایده‌ای از این کوشش و کشش‌های بی‌جهت و نگرانی‌های بی‌حاصل موجود نبود و همان بهتر بنظر میرسید که خود را بدست تقدیر سپرده و با کمال خونسردی در انتظار مرگ همان همولای وحشتناکی که ترسش مرا باین روز انداخته بود بنشینم، کم‌کم خواب بر من بیروز گردید و بلکه‌های چشمانم رو بهم قرار گرفت، تا آن موقع هفته‌ها می‌گذشت که روزی بجز یکی دو ساعت نمیتوانیدم، ولی در آن موقعی که رنجها و نگرانی‌های این دنیای خاکی دست از من برداشت توانستم چون کودکی بیخیال و آرام بخواب بروم. بزودی نیروی از دست رفته را بازیافتم و اشتهای من غذا چون گذشته خوب شد و بدنم رو به چاقی گذاشت.

چند هفته بعد با کمک چوبدستی قادر به راه رفتن شدم و یکماه ونیم بعد توانستم بسر کار بروم و تازه خوشحال بودم که در هفته ۳۰ دلار دستمزد دارم، کارم فروش قطعات چوبی بود که برای مصابعت احرار کت در عقب چرخهای اتومبیل می‌گذازند. من دیگر درس خود را خوب فرا گرفته بودم و بی‌جهت برای آنچه بر من گذشته بود ناراحت و متأسف نمیشدم و برای آینده نیز تشویشی نداشتم و هر روز تمام قدرت و نیروی خود را صرف فروش آن چوبهایم میکردم. ادوارد ایوانز خیلی سریع ترقی کرد و در مدت چند سال مدیر عامل شرکت کالای «ایوانز» گردید و موقعی که در ۱۹۵۴ وفات یافت یکی از مشهورترین سوداگران آمریکا بود و اگر روزی با هواپیما به گرین‌لند برواز کنید هواپیمای شما در فرودگاه ایوانز با این خواهد آمد. یک فرودگاه بنام او خوانده شده است. نکته مهم و اصلی سرگذشت در اینجاست که اگر ادوارد ایوانز نتیجه خطرناک آن نگرانی‌ها و تشویش بی‌حاصل را ندیده و نیاموخته بود. که فقط برای امروز زندگی کند بطور یقین باین مقام نمیرسید و شهرت و ثروتش را از دست می‌گرفت.

با صد سال قبل از تولد مسیح، یک فیلسوف یونانی بنام هراکلیتوس، بشاگرد اس مسکوت، هرگز نابال و نیراست جز قانون زوال را ندید و تغییر شما نمیتوانید در بار بار است آب در دخانه قدم گذاشتن را آب در دخانه

مثل زندگانی کسی که در آن قدم میگذارد هر لحظه در گذراست، زندگانی يك تحول بلا انقطاع است و یگانه چیزی که محقق و مسلم است همین امروز است. چرا زیبایی های امروز را با تصور مشکلات آینده ای که در تردید و ابهام و تغییرات بلا انقطاع پوشیده شده و هیچکس بدرستی از آن اطلاعی ندارد، زشت و بدنما کنیم؟»

رومی های قدیم نیز در این باره دو دستور داشتند و می گفتند از امروز متمتع شو و امروز را از دست مده آری امروز را بگیر و آنچه ممکن است از آن بهره مند شو.

این همان عقیده و فلسفه لاول توماس است که اخیراً شبی را در مزرعه اش بروز آوردم و دیدم جملات زیر را از زبور داود در قاب قشنگی جای داده و بدیوار اطاق کارش آویزان کرده است تا هر موقع آنرا ببیند.

این روزی است که خداوند آفریده است.

ما از آن لذت خواهیم برد و بخوشی خواهیم گذراند

جان روسکین نیز در روی قطعه سنک صافی کلمه «امروز» را حاک کرده و روی میز تحریرش قرار داده بود. گرچه من مثل او قطعه سنگی روی میزم نیست ولی بعوض یکی از اشعار مؤثر تأثر نویس نامی هند «کالیداسا» را نوشته و روی آئینه ام چسبانده ام تا هر صبح که جلوی آئینه ریشم را می تراشم بآن نگاه کنم تا همیشه در خاطر من باقی بماند.

پس اولین چیزی که درباره نگرابی فرا گرفتید، اینست که اگر میخواهید در زندگانی گرفتار آن نشوید باید مثل سرو بلبلام آسیر رفتار کنید.

دستور ۱- درهای آئینه را بروی گذاشته، اینده محکم ببندید و دیروز و فردا را در امروز مداخله ندهید.

خوبست شما این سئوالات را از خود بکنید و بدفت جوابش را بنویسید:

۱- آیا آرامش امروز را با تصور مشکلاتی در آینده بر هم نمی زنم و برای يك باغچه بر گل درافق دوردست خمیازه نمی کشم؟

۲- آیا کاه و بیگانه با تأسف بر آنچه در گذشته روی داده است زندگانی را برخورد تلخ و ناگوار نمیکشم؟

۳- آیا سر از خواب که بر میدارم باین فکر که امروز را بخت سهام و نا آنجا که مقدور است از این ۲۴ ساعت استفاده کنم؟

۴- آیا در زندگانی چنانچه حساب هر روز را با آگاهی نگاه دارم استفاده زمانه نمی خواهم؟

۵- چه وقت شروع میکنم به کارهای آسان، در تمام روز؟

فصل دوم

يك دستور العمل معجز آسا برای دفع نگرانی

ممکن است شما قبل از مطالعه فصول بعدی این کتاب، هم اکنون طالب یک دستور العمل مؤثر و آب روی آتشی باشید تا بنا بر آن وسیله مشکلات نگرانی خود را حل کنید. پس اجازه بدهید برایتان روش کار «ویلیس-ه-کاریر» را شرح دهم. وی همان مهندس باهوشی است که مؤسس و بانی صنعت تهویه و تصفیه هواست و امروز ریاست شرکت «کاریر» را در سیرا کیوز - نیویورک که دارای معروفیت جهانی است، به عهده دارد. این دستور بهترین روشی است که تا کنون برای رفع مشکلات نگرانی و تشویش شنیده ام یک روز که در باشگاه مهندسين نیویورک با هم غذا صرف میکردیم شرح قضیه را باز بان خود اینطور برایم بیان کرد:

«در جوانی در شرکت «بافلوفورج» کار میکردم. یک روز بمن مأموریت دادند که یک دستگاه تصفیه گاز را در کارخانه شیشه سازی «پیتربورک» در شهر کریستال در استان میسوری که میلیونها دلار ارزش داشت نصب کنم. منظور از نصب این دستگاه از بین بردن جرم و کثافت گاز بود تا بدون اینکه لطمه ای بماشین ها وارد آورد قابل سوخت باشد. این روش تصفیه کاملاً جدید و بی سابقه بود و قبلاً یک دفعه آنهم بطریق دیگری آزمایش شده بود در کارخانه شیشه سازی مشکلات غیر منظره ای در کار من پیدا شد. هر طوری بود ماشین را بکار انداختم - اما آن نتیجه ای که تضمین کرده بودیم حاصل نگردید.

«این عدم موفقیت مرا گیج و مبہوت کرده و منل کسیکه باچوب بسروش کو بیده باشند نمیتوانستم افکار خود را متمرکز کنم - معده و تمام دستگاهای داخلی بدنم بوضع عجیبی در هم بیچیده شده و بقدری نگران و ناراحت بودم که نمیتوانستم لحظه ای بخوابم.

«عاقبت عقل بمن نهیب زد که از نشو ویش کاری ساخنه نیست و همان بهتر است که بدون نگرانی دست بکار شود. کار خود را بیسهرین وجهی انجام دادم و مدت سی سال است که از آن بیعدیو سته این روش را برای مبارزه با نگرانی بکار میبندم. بسیار ساده است و همه میتوانند آنرا انجام دهند. این روش از سه مرحله تشکیل شده است.

«قدم اول: موقعیت خود را بیطرفانه و بدون بیم و هراس تجزیه کردم تا ببینم در صورت عدم موفقیت احتمالی بدترین عواقب آن چه خواهد بود. معلّمناً هیچکس نمیخواست مرا بزدان انداخته و اعدام کند، ولی بیم آن میرفت که کار فعلی خود را از دست بدهم و همچنین احتمال داشت که شرکت «فلوفورج» ماشین آلات خود را پس گرفته و ۲۰ هزار دلار را که در این کار صرف کرده بود ضرر کند.

«قدم دوم: پس از آنکه بدترین عواقبی را که ممکن بود این امر در برداشته باشد در نظر مجسم کردم، خود را برای تحمل آن در صورت لزوم آماده ساختم. با خود گفتم این عدم موفقیت لطمه‌ای بشهرت من وارد خواهد آورد و ممکن است کارم را از دست بدهم، تازه اگر چنین اتفاقی روی دهد، من همیشه میتوانم کار دیگری بدست آورم از طرف دیگر ممکن است این وضعیت در نظر رؤساء کارخانه بزرگتر از اینها جلوه گر شود ولی آنها در خواهند یافت که ما یک ماشین نازده‌ای را در تصفیه گاز آزمایش میکردیم و اگر این آزمایش برای آنها ۳۰ هزار دلار تمام شده است باید آنرا تحمل کنند زیرا در راه آزمایش و تحقیقات علمی این قبیل ضررها اهمیتی ندارد. » پس از آنکه بدترین عواقب احتمالی را سنجیده و خود را برای قبول آن حاضر کردم، فوراً یک حالت عجیبی بمن دست داد و چنان قرین آرامش شدم که در روزهای قبل برایم سابقه نداشت.

«قدم سوم: از آن بیهوشی با خونی‌مردی تمام نیرو و قدرت خود را برای اصلاح آن بدترین عواقبی که ذهنم پذیرفته بود صرف کردم در آن موقع در صدد پیدا کردن راه و حاره‌ای شدم که بتوانم از آن ۲۰ هزار دلار ضرر جلوگیری کنم چندین دفعه آزمایش کردم و عاقبت با این نتیجه رسیدم که اگر ۵۰ هزار دلار برای ادوات و ابزار اضافی صرف سود مشکل ما بخودی خود حل خواهد شد. همین کار را کردم و شرکت بعوض ۲۰ هزار دلار ضرر ۱۰ هزار دلار منفعت کرد.»

«مقدمه‌ای چنانچه بخواستم بنگرانی و تسوین ادامه دهم هرگز قادر با انجام چنین عملی نمیشدم زیرا بکی از خطرناکترین اثرات نگرانی همان برهم زدن جمعیت، خاطر و قدرت تفکر است. و مدیکه ما سگران هستیم مگر ما بی‌اراده با بنظر طرف و آنطرف موجه میشویم و قدرت تصمیم از ما سلب میگردد اما موقعیکه خودمان را برای بدترین نتیجه آماده کردیم و هفت آنرا پذیرفتیم میتوانیم تمام آن تصورات مهم را از خود دور کنیم و خویشمان را درونی قرار دهیم که قادر باشیم امکان خود را در باره مشکل خویش متمرکز کنیم

«واقعۀ ایکه ذکرش گذشت سالها قبل برای من روی داد ولی نتیجۀ اش بقدری خوب بود که هنوز هم آنرا بکار میبندم و در نتیجۀ حیات من کاملاً از نگرانی و تشویش آزاد شده است.»

خوب، حالا ببینیم که چرا دستورالعمل معجز آسای ویلیس کار بر تا این درجۀ از لحاظ روانشناسی ذقیمت و عملی است؟ زیرا این دستورمارا از درون ابرهای ضخیمی که هنگام غلبۀ نگرانی ما را احاطه میکنند و کور کورانه میخواستیم راهی از آن بخارج پیدا کنیم بیرون میکشد. این اندرز پایگاه ماراد روی زمین محکم و اسنوار میسارد و مارا موجه و موقع خود میکند. اگر پایگاه ثابت و استواری برای ما وجود نداشته باشد چگونه میتوانیم در زندگانی امید بنهکرد دقیق در باره موضوعی داشته باشیم!

اگر بروفسور « ویلہام جیمز » بدر روانشناسی عملی که ۲۸ سال است رخت از این جهان بر بسته ولی برای همیشه بامن جاوید است رنبدۀ بود و این فرمول معجز آسا و مؤثر را که قبول (بالاتراز سیاهی) است میشنید، بطور یقین از تمام قلب آنرا تأیید میکرد. از کجایین چیزی را میدانیم؟ از آجائی که بشاگردانش میگفت «حوادث را آنطوری که هست پذیرید و خود را آماده سازید که همان طور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق میافتد اولین قدم در مغلوب کردن اتفاقی مصائب و بدبختیهاست» همین فکر در کتاب معروف (اهمیت حیات) اثر فیلسوف شهیر چینی (لین یوتانگ) بیان شده و مینویسد: (آرامش حقیقی وقتی بوجود میآید که شخص به سخت ترین حوادث تن داده و بدترین عواقب را بپذیرد از لحاظ روانشناسی نیز بنظر من، این مؤثرترین وسیلۀ آزاد کردن نیروهای فعالہ انسانی است) حقیقتاً همین طور است از لحاظ روانشناسی آرامش خاطر آزاد کردن نیروهای فعالہ انسانی است و فنی که به بدترین عواقب حوادث زندگی تن در دادیم، دیگر چیزی نداریم که ارددست بدهیم، پس بخودی خود برای پذیرفتن همه چیز آماده هستیم!

ویلیس کار بر هم میگفت (س از قبول بدترین عواقب احتمالی، بزودی آرام شدم و در خود آرامشی احساس کردم که در روزهای قبل در من وجود نداشت. از آن موقع بہد میتواسم فکر کنم)

آیا تصدیق میکنید که این کار عاقلانہ است؟ مہذا بیابونہا ہرزہ زدگی خود را با اضطراب و خشم مملاسنی ساختمند، برای اسمکہ نمیخواہند بہ بدترین عواقب تن بدهند و سس برای ادا آن بکوشند و تا آنجا کہ معذور است از این کسنی در ہم شکستہ اسمہادہ کنند. برض اسمکہ تا بہ دای خود سپنجی خود را

استوار سازند با تجربیات شدت در میآویزند و در پایان کار نیز دچار مبالغه و اغراق شده و زندگیشان تباہ میگردد .

بنظر من بی میل نباشید که ببینید دیگران چگونه از روش ویلیس کاریر پیروی کرده و آن فرمول معجز آسار در حل مشکلات خود بکار برده اند ! آنچه در زیر بنظر شما میرسد اظهارات مدیر یک شرکت بزرگ بخش مواد نفتی در نیویورک میباشد که از شاگردان کلاس درس من است .

« نزدیک بود کلاهی ب سرم گذارند که نمیتوانستم آنرا باور کنم قبول همچو چیزی بجز در روی صحنه فیلم برایم امکان پذیر نبود ولی عمل میخواستند از من اخاذی کنند و حق السکوت بگیرند . شرکت نفتی که من ریاست آن را داشتم چندین اتومبیل نفت کش داشت که بدست رانندگان سپرده شده بود . در آن موقع بخش مواد نفتی تحت جیره بندی بود و مقدار معین و محدودی داشت بطوریکه بهر یک از مشتریها نمیتوانستم بیش از آن مقدار نفت تحویل دهم . بدون اینکه من از جریان آگاه باشم عده ای از رانندگان به بعضی از مشتریهای خود میفروختند . اولین اطلاعی که از این معامله نامشروع بدست آوردم در موقعی بود که مردی که خود را بازرس دولت میخواند بملاقاتم آمد و مبلغی حق السکوت مطالبه کرد و استاد و مدارکی نشان داد که عمل خلاف رانندگان را ثابت مینمود و تهدید میکرد که اگر او را راضی نکنم این مدارک را بدادستان محل خواهد داد .

« البته میدانستم که برای شخص خود بهیچوجه نباید نگران باشم ولی از طرف دیگر آگاه بودم که قانون مدیر هر مؤسسه و شرکتی را مسئول اعمال و رفتار کارکنان آن میداند و از همه گذشته اگر این موضوع بدادگاه میکشید و در روزنامه ها منعکس میگردد عکس العمل بدان لطمه بزرگی بکار من میزد ، در حالیکه من از شرکتی که بدرم ۲۴ سال قبل تأسیس کرده بود بخود می بالدم .

« بقدری نگران بودم که خود را باخوش و بیمار میدیدم سه شبانه روز بدون اینکه لقمه نانی از گلویم باین برود و دقیقه ای چشم بر هم گذارم از این بابت در تشویش بودم بسوی حنون سس میرفتم یا آن مبلغ گزاف یعنی پنج هزار دلار را بایستی باو میبرداختم و یا باو میگفتم که هر چه از دستش بر میآید کوناہی نکند هبج راه حل دیگری غیر از این دو بنظر نمی رسید .

« همینطور ناراحت و نگران بودم ناشب بکشنه که جزوۀ کوچکی را که در کلاس درس دبل کارنگی بمن داده سده بود و راه پیروزی بر نگرانی را نشان میداد مطالعه کردم و بدادستان ویلیس کار پرو دسنور قبول « بدتر از بد »

رسیدم . پس از خود پرسیدم : اگر پول درخواستی او را نپردازم و آن مرد حقه باز بدادستانی مراجعه کند بدترین عواقبی که برای من در بر خواهد داشت چیست ؟ بدتر از بدش اینست که بکارم لطمه شدیدی وارد خواهد آمد . مرا بزدان نخواهند فرستاد ولی از موقعیت و شهرتم در اجتماع کاسته خواهد شد . آن وقت با خود گفتم ، خیلی خوب ، شرکت ضرر کرده و رشکست میشود پس از آن چه خواهد شد ؟ هیچ ، من در جستجوی کاری برخواهم آمد و شرکتهای بیشمار وجود دارند که با کمال میل مرا برای اطلاعات کافی اینکه در امور نفتی دارم استخدام خواهند کرد .

« چون باین مرحله رسیدم ، دیدم حالم بهتر شد . آن ترس و نگرانی ای که مدت سه روز بود دست از سرم برنمیداشت تخفیف یافت و هیجانات درونم رو بآرامش گذارد و با کمال تعجب دریافتم که میتوانم حالا درست فکر کنم .

« فکرم برای برداشتن قدم سوم یعنی اصلاح « بدترین عواقب » حاضر و آماده بود . این بار مثل اینکه فرشته ای بمن الهام کرد که اگر به مشاور حقوقی خود مراجعه کنم ممکن است راه حلی که بنظرم نرسیده است پیش پایم گذارد . مجبورم اقرار کنم که قبلاً این فکر بنظرم نرسیده بود ، زیرا در آن موقع فکر نمیکردم بلکه درباره آن مشکل فقط نگران بودم . فوراً تصمیم خود را گرفتم که فردا اول وقت مشاور خود را ملاقات کنم - با فکر راحت به رختخواب رفتم و یکدنده ناصبح خوابیدم .

« عاقبت کار بکجا انجامید ؟ هیچ ، فردا صبح مشاور حفوظیم پیشنهاد کرد که ملاقات دادستان رفه و حقایق را با او در میان گذارم ، من هم دس نو را اجرا کردم و چون داسان خود را برای دادستان تعریف کردم با کمال تعجب اظهار داشت که آن شخص بازرس دولت بوده و حقه باز و کلاهبرداری است که از مدتی قبل دسب باین قبیل اخاذیها رده و از طرف شهرنایی بجرم سوء استعاده و جعل اسناد دولتی مورد تعصب میباشد . نمیدانید چه آرامشی از شنیدن این موضوع بس از آن سه شب و سه روز نگرانی و ناراحتی که آیا این نهچهار دلار را بآن حقه باز که به کار بدهم یا نه ؟ بمن دست داد !

این تجربه یک درس جاویدان برای من بود و حالا هر وقت با مشکلی روبرو میشوم که مرا نگران مسازد فوراً دستور العمل سه روز آموز و مؤثر کار را استعانت میجویم »

در موقعی که ویلیس کاریر در کارخانه نیننه ساری کریستال برای دستگاه تصفیه گار ناراحت بود شخص دیگری از اهل « نبراسکا » بدون اینکه از روش وی آگاه باشد آنرا بکار بست ، اسم او « ارل هانی » بود و

از قرحه و زخم روده مینالید . سه دکتر که یکی از آنها متخصصین در زخم معده روده بود او را معاینه کرده و مرضش را غیر قابل علاج تشخیص داده بودند و با وسفارش کردند که هیچ غذایی بغیر از آنچه دستور داده اند نباید بخورد و ناراحت و نگران هم نشود . این زخم روده باعث آن گردید که هائی کار خوب و پرمفعت خود را از دست بدهد و در انتظار مرگ دقیقه شماری کند . ولی بالاخره از تصمیم خود را گرفت ، تصمیمی که کمتر کسی میتواند بگیرد . با خود گفت : « حالا که از عمرم چند صباحی باقی نمانده است ، پس چرا آنرا بخوشی نگذرانم . همیشه آرزو داشتم که قبل از مرگ يك سفر دور دنیا بکنم و اگر روزی بتوانم باین آرزوی خود برسم ، بغیر از امروز و روز دیگری نیست » پس بلیط مسافرت را خریداری کرد .

پزشکان چون از این اقدام او آگاه شدند بدون پرسیده پوشی گفتند : « مستر هانی ، اگر باین مسافرت مبادرت ورزی ، طعمه ماهیان دریای خواهی شد » او در پاسخ گفت که برخلاف تصور آنها بیستگان خود سفارش کرده است که پس از مرگ او را در مقبره خانوادگی اش در نبراسکا دفن کنند و از همین حالا تا بوقت خریداری کرده و با خود همراه بر میدارد .

هانی تا بوقت خریداری کرد و با خود به کشتی برد و با شرکت کشتیرانی قرار گذارد که چنانچه در بین راه فوت کند . جسدش را در تابوت گذارده و در یخچال امات سپارند تا کشتی بامریکا باز گردد . هائی مسافرت دور دنیا خود را آغاز کرد و در حالیکه از این شعر خیام ع الهام میگرفت :

دریاب که از روح جدا خواهی شد

در خانه اسرار فنا خواهی شد



می خور که بزیر گل بسی خواهی خفت

بی مونس و بی رفیق و بی همدم و بی جفت

در این مسافرت بی می و مشروب هم نبود . در نامه ای که از او هم اکنون در روی میز دارم نوشته است « ویسکی و سودای خنک را در گیلانهای بزرگ میآسایدم و سیگار برك لحظه ای از لبم دور نمیشد و غذائی که بدستم میرسید ، حتی آن غذائهای عجیب و غریب بومی را که برای من مهلك تشخیص داده شده بود

فمنزجر الی الدرد ترجمه رباعیات خیام بزبان اسکلمسی پیش قدم بوده و چندین بار

آنرا بصورت های مختلف ترجمه کرده است . در بار آخر روح و مفهوم دو یا چند رباعی را گرفته و خود رباعی دیگری مطابق ذوق غربی هاساخته است . این رباعی نیز یکی از یکصد و چند رباعی نامذبی فی رجز الدمیسا شد که از دو مصرع اول و دو رباعی خیام ساخته شده است .

بدون ترس و نگرانی میخوردم و از زندگی بيش از هر موقع لذت میبرد. کشتی ما گرفتار طوفان های شدید و بادهای موسمی اقیانوس شده و ترس تنها کافی بود که مرا درون آن تابوت جای دهد ولی من با يك اراده و تصمیم محکمی در مقابل حوادث پایداری میکردم.

«روزها را در روی عرشه کشتی بازی و آواز خوانی میگذراندم و شبها را نیز با نیمه شب با عده ای که جدیداً دوست شده بودم سبزی میکردم. و قنیه کشتی ما در سواحل چین و هندوستان لنگر انداخت و از نزدیک اوضاع بند و لنج را مشاهده کردم آن نواحی را بچشم دیدم دیگر از مشکلات و دردهای دیگر برای ادامه حیات در امریکه متحمل میشدم ناراضی نبودم و با مفاصسه بازی با نگرانی فقیرانه مردم شرق آنرا سلطنت در بهشت برین میشمردم. این قسمت بقیه نگرانیهایم را بر طرف ساخت و احساس کردم که کاملاً بهبودی یافته ام. وقتی کشتی ما بساحل امریکا نزدیک گردید ۲۰ یون (تقریباً ۴ کیلو گرم) پروژن من افزوده شده بود و اصلاً فراموش کرده بودم که یک وقت اوراقه اناعشر مشرف به موت و دم دنیا را با نظر دیگری مینگریستم و اولین کاری که پس از بازگشت انجام دادم این بود که فوراً تابوت را بصاحب مغازه دادم و دوباره بسر کار خود رفتم. و از آن روز به بعد دیگر يك روز هم ناخوش نشده ام.»

در هنگامیکه این واقعه برای اولهای روی داد و اسمی از ویلیس کاریر و دستورات مؤثرش نشنیده بود و اجیر خودش درین باره بمن اظهار داشت: «من حالا نمیتوانم میگویم که بی اراده این عمل را انجام دادم و بدترین عواقب که همان مرگ بود راضی شدم و سپس با آرامش خیال در اصلاح و رفع آن کوشیدم. بطور بعین اگر من در کشتی نیز ناراحت و نگران میشدم، بدون شك چشمدم را درون تاوت با مرنگا بار میگردانیدم. اما من با آرامش خیال آنرا فراموش کردم و همچنین خوشبختی و آرامش بمن نیروی جدیدی داد که عملاً زندگی من را نجات داد.»

در صورتیکه ویلیس کاریر با این شیوه توانست از ۵۲۰۰ دلار دلار ضرر جلوگیری کرده و برای همیشه نگرانی و تشویش را از خود دور سازد - آن رئیس شرکت بیو بورکی با اجرای دستورات او از چنگ آن مرد خفته باز نجات یافت و از همه گناهش اولهای این مرد عول میجز آسا را برای نجات از مرگ نجات داد. آیا تصور میکنید که برای حل مشکلات شما نیز مفید باشد؟ آیا بنظر شما این دستور العمل مؤثر میتواند قسمتی از مشکلات شما را که حل شدنش بنظر میرسد آسان کند؟

دستور دوم اگر در کاری گرفتار نگرانی و تشویش شدید یا ناسودر العمل

ویلیس کاریر را که عبارت از سه قسمت زیر است اجرا کنید :

- ۱ - از خود پرسید: بدتر از بدش چه خواهد بود ؟
- ۲ - خود را برای قبول آن در صورت لزوم آماده کنید .
- ۳ - آنوقت با آرامش خیال در رفع و اصلاح آن بدتر از بد بکوشید .

فصل سوم

نگرانی باشما چه میکند

پیشه وری که نداند حطور بجنک
نگرانی رود حوانمرك خواهد شد.
دکتر الکسیس کارل

مدتی قبل، یکی از همسایگان زنگ دره منزل ما را بصدا درآورد و بمن و خانواده ام توصیه کرد که هرچه زودتر خود را برضد خطر آبله تلقیح کنیم. او یکی از هزاران نفر کسانی بود که داوطلب بودند تمام ساکنین شهر نیویورک را از خطر آبله آگاه سازند. مردم وحشت زده پشت سرهم ساعات متمادی برای تلقیح مایه آبله بانتظار می ایستادند.

جایگاه مخصوص تلقیح نه تنها در تمام بیمارستان ها بلکه در مراکز آتش نشانی و کلانتری ها و کارخانجات افتتاح و گشایش یافته بود. متجاوز از ۲ هزار پزشک و پرستار بدون لحظه ای استراحت شب و روز جمعیت انبوهی را که پشت سرهم ایستاده بودند تلقیح میکردند، علت این آشوب و هیجان چه بود؟ هشت نفر در شهر بزرگی چون نیویورک آبله گرفته و دو نفرشان مرده بودند. مرگ دو نفر از هشت میلیون نفر اینهمه آشوب برپا کرده بود متجاوز از سی و هفت سال است که در نیویورک سکونت دارم، در این مدت هیچکس زنگ منزل مرا نزده است تا واقفم سازد که در این سی و هفت سال اخیر بیداریهای ناشی از اضطراب و تشویش ده هزار بار بیش از آبله تلفات بیار آورده است. تا کنون کسی بسراغ من نیامده ناآگاهم کند که یکدهم ساکنین فعلی امریکا در نتیجه ناراحتیهای عصبی و نگرانی و اضطراب خاطر بزودی از پا در خواهند آمد. باتوجه باینکه این عدم موقعیتها و بیماریهای مولد نگرانی و تشویش و هیجانات درونی میباشد، این فصل را برای جلب توجه و اعلام خطر برای شما مینویسم. دکتر الکسیس کارل که در پزشکی جایزه نوبل را گرفته است میگفت:

«پیشه وری که نداند حطور بجنک نگرانی رود جو انمرگ خواهد شد»
همچنین زبان خانه دار و دام پزشکان و نماها نیز باین سر بوشت دچار میشوند.
چند سال قبل ایام مرخصی خود را باتعاق دکتر «ا-گوبر» که رئیس

بیمارستانهای راه آهن «ساتافیا» است در سیروگردش در ایالت تکزاس گذراندیم. یکروز که باهم درباره اثر نگرانی صحبت میکردیم دکتر مزبور گفت: «هفتاد درصد از بیمارانی که پزشکان مراجعه میکنند در صورتیکه خویشتن را از قید ترس و نگرانی آزاد سازد میتوانند شخصاً خود را معالجه کنند. تصور نکنید که میخواهم بگویم که مرض آنها تصویری و خیالی است، خیر، بلکه بعکس مانند ندان درد قابل احساس بوده و گاه صد مرتبه شدت تر میباشد و از جمله میتوان سوءهاضمه عصبی - بعضی از زخمهای معده - اختلالات قلبی - مرض بیخوابی - بعضی سردردها و چند نوع فلج را از آن طیفه دانست. «این امراض وجود دارند و از آنجائیکه خود مدت ۱۲ سال بزخم معده مبتلا بودم از آنچه در این زمینه صحبت میکنم اطلاع کافی دارم. ترس اثر کرده و معمولاً عصیر معده را از دخالت طبیعی خارج میکند و همان باعث زخم معدی میگردد»

دکتر زوزف مونتاکو مؤلف کتاب «اختلالات عصبی معده» نیز نظیر همین را میگوید: آنچه میخورید باعث قرچه معده نمیشود بلکه آنچه شمارا میخورد «نگرانی» موجب پیدایش این زخم است

دکتر دالواریز که در کلینیک مایو کار میکند میگوید: «شدت و ضعف زخمهای معدی اغلب سبب مستقیم باشد و ضعف درجه هیجانات درونی دارد» این گفته متکی بر آمارش و مطالعه در ۱۵ هزار بیماری است که برای اختلافات معده بکلینیک مایو مراجعه کرده اند. چهار پنجم آنها هیچگونه اساس و علت طبی برای بیماری معدی خود نداشته اند و ترس - نگرانی - حسد - خودپسندی فوق العاده و عدم لیامت و توانائی در سازش با محیط اکبر اغلال و عوامل مؤثر بیماریهای معده و زخمهای آن میباشد. زخم معده باعث مرگ شماست و مطابق مندرجات مجله لایف در بین امراض خطرناک و مهلک ربه دهم راحاز است

اخیراً بادکسر «هارولد هابین» که او نیز در کلینیک مایو کار میکند مکاتبه کردم. وی در جلسه سالیانه انجمن پزشکان و جراحان کارخانجات امریکا نامه ایرقرائت کرد که حاکی ازین بود که ۱۷۶ نفر از کارمندان شرکتها و پیشه‌ورانی را که حد متوسط سنشان ۴۴ سال بوده است تحت آزمایش قرار داده و باین نتیجه رسیده است که یک سوم آنها گرفتار سه بیماری فشارخون - زخم معده و مرض قلبی میباشد که مخصوص و منحصر بزندگان پرهیجان و ناراحت است.

خوب توجه کنید - یک سوم از کارمندان و صاحبان مغازه‌ها گرفتار امراض قلبی - زخم معده و فشارخون بوده و قبل از این که بسن ۴۵ سالگی برسند نینمه

بریشهٔ حیات خود میزنند، در مقابل چه کامیابی و موفقیتی حاصل میکنند؟ اکثراً بموفقیت هم نمیرسند؛ آیا کسی را که در راه پیشرفت کسبش نتیجه‌ای جز زخم معده و اختلالات قلبی ندیده است میتوان کامیاب خواند؟

چه فایده‌ای میتوان متصور شد از اینکه دنیای وابه بשרی بدهند و در مقابل سلامتی اش را بگیرند؟ اگر تمام دنیا را هم داشته باشد شب برب یک بستر بیشتر نمیخواهد و در شبانه روز سه وعده بیشتر غذا نمیخورد، اینکه برای یک چاه کن فقیر هم میسر است و بطور یقین بمرا تبا آسوده نمیرسد و از غذائیکه میخورد بیشتر از یک شخص صاحب نفوذ و عالی رتبه لذت میبرد.

من ترجیح میدهم که در ایالت «آلباما» فقیرانه زندگی کرده بازو به بنوارم تا اینکه در ۴۵ سالگی سلامت خود را باداشتن ریاست یک راه آهن بزرگ یا شرکت سیگار از دست بدهم.

صحبت سیگار بیادم آورد که اخیراً رئیس یک شرکت سیگارسازی که معروفیت جهانی دارد در موقعیکه در جنگلهای کانادا مسافرت میکرد قلبش از حرکت بازماند و در سن ۶۱ سالگی این دنیا را وداع گفت و میلیونها دلار از خود باقی گذارد. محتملاً سالها از عمر گرامیه اش را در آنچه با اصطلاح خودش موفقیت کسی نام داشت صرف کرده بود. بعقیده من این مدبر و صاحب شرکت سیگار با میلیونها دلار سرمایه اش نصف بدمن که در ایالت میسوری زراعت میکرد و در ۸۹ سالگی بدون اینکه دیناری بس انداز داشته باشد رخت از این جهان برست، کامیاب و موفق نبود.

برادران ما بو که کلنیک آنها معروفیت فراوان دارد اعلام داشته اند که نصف بیشتر تخت خوابهای بیمارستانها را کسانی اشغال کرده اند که گرفتار ناراحتی عصبی میباشند. اما موقتی که اعصاب این بسماران را بر میگرد و سکب های بسیار قوی معاینه کردند معلوم شد که در اکثر موارد اعصابشان کاملاً سالم بود و هیچ عیب و نقصی ندارد. مرض آنها از فساد و خرابی اعصابشان نیست بلکه از هیجان زروی - معروفیت - تشویش - نگرانی ترس - عدم موفقیت - ناامیدی و یأس سرچشمه میگردد. افلاطون میگوید:

«بزرگترین اشتباهاتی که بزرگان مرتکب میشوند این است که سعی در مصالحه جسم دارند بدین اینکه در فضایی هم در صد دشتی فکر و روح بر آید در حالی که جسم و فکر توأم برده و نمیتوان آنها را جدا انگاشت و بصورت جدا افتاده مصالحه شان کرد»

دو هزار و سیصد سال گذشت و تجربیات علم پزشکی بجائی رسید که تازه این حقیقت بزرگ را درک کند. امروز یک رشته جدیدی در علم پزشکی

وارد شده است که آنرا «پسیکوسماتیک» میخوانند. طبی که جسم و هم فکر را معالجه میکند. امروز موقع مناسب و شایسته‌ای برای گشایش این رشته جدید میباشد زیرا علم پزشکی توانسته است بعلل امراض مخوف و خطرناکی که در اثر میکروب بوجود می‌آید (چون آبله - وبا - تب‌زرد و یکدسته بزرگ دیگر از امراض خطرناکی که میلیونها نفر بشر را قبل از طی عمر طبعی بگور می‌فرستد) پی برده و از آنها جلو گیری کند. لیکن علم پزشکی امروز هنوز به آن مرحله نرسیده است که قادر باشد علت اختلالات فکری و جسمی را که میکروب در آنها مؤثر نیست و از تحریکات عصبی - نگرانی - ترس - حسد محرومیت و ناامیدی سرچشمه میگیرد کشف کند.

تلفات ناشی از بیماریهای روحی با سرعت فلاکت باری رو بتزايد میرود گزارشات پزشکان حاکی است که از هر ۲۰ نفر ساکنین فعلی امریکا یک نفر قسمتی از عمرش را در بیمارستان امراض روحی خواهد گذرانید و یک ششم جوانانی که برای شرکت در جنگ جهانگیر دوم بزریر یرچم خوانده شدند بعلمت نقایص فکری و روحی از خدمت معاف گردیدند.

علت دیوانگی و جنون چیست؟ هیچکس بد رستی از آن اطلاع ندارد ولی آنچه مسلم است در بعضی موارد ترس و نگرانی عامل مؤثری در ایجاد جنون میباشد. آن موجود مضطرب و بریشانی که نمیتواند با دنیای خشن و سخت حقایق سازگاری کند کلیه تماس و روابط خود را با محیط خویش قطع کرده و بدنیای رؤیائی که زائیده افکار خود اوست پناه میبرد تا باین ترتیب مشکل نگرانی واضطراب خود را حل کند.

هم اکنون که مشغول نوشتن این سطور میباشدم روی میز کتابی ازد کتر «ادوارد بودولسکی» تحت عنوان «جلوی نگرانی را بگیر و سالم و راحت زندگی کن» قرار دارد که فصول برجسته اش از اینفرار است: نگرانی با قلب چه میکند؟ - فشارخون از نگرانی بوجود می‌آید - روماتیسم ممکن است از نگرانی باشد - نگرانی چگونه معده شما را ضعیف میکند - نگرانی باعث سرما خوردگی است - نگرانی و غدد درقی - مرض قند از نگرانی بوجود می‌آید. نگرانی میتواند حتی اشخاص بسیار منین و خوشسرد را نیز بیمار کند ژنرال گرانر در روزهای آخر جنگ داخلی امریکا بهمین درد گرفتار شد.

مدت ۹ ماه بود که ارنس ژنرال گرانر «ریچموند» را در محاصره داشت نفرات ژنرال «لی» بالباسهای مدرس و شکم خالی مزه شکست راجشیده بودند و دسته دسته عقب نشینی میکردند و بقیه در چادرهای خود بگریه و دعا خواندن مشغول بودند. بایان کار نزدیک بود. نفرات ژنرال لی انبارهای پنبه و توتون را آتش زده و قویرخانه را منفجر کردید و شبانه در موقی که ستون

دود و آتش سر بآسمان کشیده بود شهر را تخلیه کردند. از آنطرف ژنرال گرانٹ از هر سمت در تعقیب بود و رابطه اش از طرفین و عقب با متفقینش قطع شده و سوار نظام شریدن از سمت جلو با و حمله میکرد و خطوط راه آهن را قطع و قطارهای حامل خوار و بار و مهمات را قبل از رسیدن بدشمن تصرف میکرد. ژنرال گرانٹ که از سردرد شدید نمیتوانست حتی جلوی پایش را ببیند در کلبه محقری در قسمت عقب اردو اقامت داشت و در یادداشتهای روزانه اش اینطور نوشته است: «تمام شب پاها بدم را در آب گرم و خردل گذاشته بودم و برای رفع سردرد ضماد خردل بهیچ دست و پشت گردنم نهادم تا شاید قبل از طلوع آفتاب درد تخفیف یابد.

فردا صبح، ژنرال گرانٹ از در درهائی یافت. ولی نباید تصور کنید که ضما د خردل سردرد او را خوب کرد. خیر، یکسوار چهار نعل خود را بکنار کلبه رسانید و نامه ژنرال لی را که مبنی بر این بود که حاضر است تسلیم شود بوی داد گرانٹ در یادداشتهای روزانه اش می نویسد: « وقتی که آن افسر حامل نامه بمن رسید هنوز سرم درد میکرد لیکن همان لحظه ای که چشم بمطالب آن نامه افتاد فوراً شفا یافتم ».

بدیهی است که نگرانی، هیجان و ناراحتی عصبی باعث آن سردرد ژنرال گرانٹ شده بود و همان موقع که هیجانات او باعث عدم بنفیس، موفقیت و پیروزی و جمعیت خاطر مبطل گشت سردرد او شفا یافت.

هفتاد سال بعد، « هنری مور گنتو » که در زمان ریاست جمهوری فرانکلن روزولت فقید سمت دارائی را داشت دریافت که نگرانی میتواند او را چنان از پای در آورد که گیج و مبہوت سازد. در یادداشتهای روزانه اش مینویسد در موقعی که رئیس جمهور برای بالا بردن قیمت گندم، روزانه چهار میلیون و چهارصد هزار بوشل گندم خریداری میکرد بقدری نگران و ناراحت شده بود که هیچ متوجه اطراف خود نبود و هر روز دو ساعت بعد از صرف ناهار بی اراده چون اشخاص گیج بخواب میرفت.

اگر من بخوام بدانم که نگرانی با مردم چکار میکند، احتیاج بآن ندارم که بکتابخانه رجوع کنم و دست بدامان پزشکان شوم. بلکه کافی است از پنجره عمارت که در آن مشغول نوشن این کتاب هستم بخارج بنگرم و در عبارتی را که صاحبس درائر اضطراب و تشویش مرض فند گرفتار آمده است بدقت زیر نظر گیرم هنگامیکه چندی پیس سپاه بازار نزل کرد و مواد قندی وارده در خون آن همسایه خردخور و ناراحت من بالا رفت،

و هنگامیکه « مونتن » فیلسوف شهیر فرانسوی را بر با ست سپرداری « بردو » انتخاب کرد بدری خطاب به « امپریالسم چینی گفت: « هو، شه پایی، ایلی و ده شیا قویم ».

که امروز شهر را بدست بگیرم ولی هرگز زیاده و کمبود خود را در این راه نخواهم گذارد» در صورتیکه آن همسایه طمع کار من ترقی و تنزل سهام بازار را مستقیماً در جریان خویش داخل میکرد و برای همین بود که تقریباً خود را از پای درآورده بود.

نگرانی میتوانستما را اگر رفتار روماتیسم و ورم مفاصل کرده و برصندلیهای چرخدار بنشانند. دکتر «روسل سیسیل» که از استادان بنام دانشکده پزشکی کورنل بوده و از معروفترین متخصصین ورم مفاصل است عقیده دارد که ناکامی در زناشویی، غصه و مصیبت های مالی، تنهایی، نگرانی و تألمات مبتدئ از عوامل مؤثر ورم مفاصل میباشد.

البته نباید تصور کرد که آنچه در بالا ذکرش گذشت فقط ممکن است ورم مفاصل تولید کند. خیر، این بیماری بصورت های مختلف ظاهر میگردد که در هر موقع عامل مخصوصی دارد و مقصود دکتر سیسیل معمول ترین اقسام ورم مفاصل است که نگرانی و ناراحتیهای فکری در آن مؤثر میباشد. برای نمونه میتوانم داستان یکی از دوستانم را برایتان تعریف کنم که گرفتاریک بحران شدید مالی گردید و از طرف دیگر شرکت گاز، لوله گاز منزلش را قطع کرد و بانك از قبول رهن عمارت او خودداری کرد. زن ناگهان - و ورم مفاصل گرفتار شد و با تمام داروها و غذاهای مقوی که برایش تجویز کردند درد بهمان شدت باقی بود تا اینکه کار و بار او خوب شد و روند گانیشان رونقی گرفت، آنوقت مرض بخودی خود بهبودی یافت.

دکتر ویلیام ماک گونیکل در انجمن دندان پزشکان امریکا اظهار داشت که نگرانی باعث خرابی و فساد دندان میشود و اینطور نطق خرد را ادامه داد هیجانات و احساساتی که مولد نگرانی، ترس و نوبق کردن است باعث برهم زدن توازن کلسیم بدن شده و دندان را فاسد میکند. دکتر ماک گونیکل از یک بیمارش صحبت کرد که همیشه دندانهای سالم و خوب داشت با اینکه مرض ناگهانی زنش او را سخت نگران کرد و در مدت سه هفته ای که زنش در بیمارستان گذرانید، نه دندانش کرم خورد و خراب شد - کرم خوردگی ای که از نگرانی و تشویش بوجود آمده بود.

میدانم در زندگانی شخصی را که غدد درفی اس بیش از اندازه کار میکنند، دیده ام، من چنین شخصی را دیده ام و میتوانم برای شما بگویم که این قبیل اشخاص بپوسته میارزند و چون مرده از گور درآمده بنظر میرسند و شدت وضعف آن بستگی بزیادی و کمی ترشحات دارد. غدد درفی آنها - غده ای که با بدن را منظم نگه دارد از اعتدال خارج شده است. قلب ضعیف و بسیار سریع میگردد و تمام بدن چون کوره ای که در پیچه سوخش را کاملاً بار کرده

باشند در التهاب و هیجان است. اگر جلوی ایشان را نگیرند و با عمل جراحی یا داروهای مخصوص بیمار را معالجه نکنند بزودی با مرگ هم آغوش خواهد شد و در حقیقت خود را آتش زده است.

جندی قبل با نفاق یکی از دوستان که باین مرض گرفتار بود روانه فیلادلفی شدیم تا یکی از متخصصین معروف این مرض مراجعه کند. این دکتر که مدت سی و هشت سال است بمعالجه این قبیل بیماران اشتغال دارد تصور میکنید چه جملات اندواندازی را در روی یک صفحه چوب حاک کرده و بدیوار اطاق انتظارش - در جایی که همه بیماران متوجه آن هستند آویخته است؟ من در موقع انتظار آنرا پشت پاکتی یادداشت کردم و در اینجا بنظر شما برسانم.

استراحت و تفریح

مؤثرترین عوامل استراحت و تفریح همانا ایمان صحیح بدین، و خواب و موسیقی و خنده است.

بخواهید ایمان داشته باش، خوب خوابیدن را بیاموز و موسیقی را دوست بدار، جنبه شوخی و تفریحی زندگی را ببین در آن صورت صحت و سعادت نصیب تو خواهد شد.

اولین سؤالی که دکتر از دوست من کرد این بود که: «چه اضطراب و ناراحتی فکری باعث این حالت است؟» دوستم را متوجه گردانید که چنانچه نگرانی را از خود دور نکند امراض خطرناک دیگری چون مرض فنداختلالات قلبی و زخم معده نیز که از بستگان و اقوام نزدیک آن مرض خطرناک میباشند بر بیماری اش افزوده خواهند شد.

در مصاحبه ای که با «مرل و برون» ستاره سینما کردم میگفت که هرگز امروز سگران نمیشود. رای اینکه میدانند نگرانی زیبائی را که از شرایط ضروری و لازم یک ستاره سینماست از بین میبرد. خودش درین مورد بمن چنین گفت: «اولی که میخواستم وارد عالم سینما شوم بسیار نگران میشدم. ناز از هندوستان وارد شده و در لندن کسیرا نمیشناختم و در صدد پیدا کردن شغلی بودم. چند بیه کسندۀ ذیلم را ملاقات کردم ولی هیچکدام مرا استخدام نکردند؛ ولیم که کشید و مدت دوهفته به طو بایسکوت و آب خود را زنده نگاه داشتم. در آن موقع تنها نگرانی مرا آزار میداد بلکه گرسنگی هم بر آن اضافه شده بود. بخود میگفتم: تو حقد احقاقی، هرگز وارد عالم سینما نخواهی شد، بر این نگرانی و نا اکیون در قیامی شرکت نکرده ای و برای هوشمیت جز یک صورت کمی ربا حه جز در گریه متوایی عرضه بداری؟ چون بطرف آتیه رفتم و مردنم را در آن دیدم آن وقت نازه موجه

شدم که نگرانی با صورت من که یگانه مایه امیدم بود چه کرده! چروکهای در صورت من ظاهر شده و نشانه تشویش واضطراب در آن بخوبی هویدا بود. پس با خود گفتم اول باید جلوی نگرانی را بگیرم زیرا یگانه چیزیکه میتواند مرا به عالم سینما داخل کننده همین صورتیست که نگرانی آنرا چنین درهم شکسته است» کمتر عاملی چون نگرانی و تشویش میتواند زیبایی صورت يك زن قشنگ را زایل کند. نگرانی صورت را منقبض میکند و باعث آن میگردد که زانوی غم به بغل گرفته و دستها را زیر چانه گذاریم تا چروکهای بیشمار در صورت پیدا شود. نگرانی يك حالت عبوسی و ترشروئی دائمی بماداده و موهای سرمان را سفید میکند و در بعضی موارد باعث ریزش آن نیز میشود و حتی قادر است بشره را نیز نغیر دهد و بتورات جلدی و جوش بوجود آورد امروز مرض قلب کشته تر بن بیماریها در امریکا است. در جنگ جهانی اخیر دوم، امریکا در حدود سیصد هزار نفر در میدان جنگ تلفات داد در حالیکه در همین مدت در امریکا مرض قلب دو میلیون نفر غیر نظامی را از پای در آورد يك میلیون نفر از این اشخاص مرض قلبی داشتند که نتیجه نگرانی در زندگی های پرهیجان و ناراحت است.

الکسیس کارل نیز توجه اش بآثرات سوء نگرانی در قلب است که میگوید «پیشه وری که نداند چگونه بجنگ نگرانی رود جوانمرگ خواهد شد».

سیاه پوستان و زرد پوستان کمتر دیده شده اند که از نگرانی بمرض قلبی که ناشی از تشویش واضطراب است گرفتار شوند زیرا آنها مردانی خوشترند که حوادث را با آرامش خیال استقبال میکنند. پزشکان ۲۰ مرتبه بیشتر از زارعین بامراض قلبی دچار میشوند، برای اینکه آنها زندگانیشان پرهیجان و ناراحت است و نتیجه آن نگرانی ها همان امراض قلبی است.

ویلیام جیمز میگوید: «خداوند ممکن است از گناهان ما بگذرد ولی سلسله اعصاب دست از سرما بر نمیدارد». نکته قابل توجه اینجاست که در امریکا عده کسانی که انتحار میکنند بمراتب زیادتر از بیمارانی است که از پنج بیماری خطرناک و مهلک و مسری تلف میشوند. چرا؟

جوابی جز نگرانی ندارد!

موقتیکه زمامداران مفتدرو فرماندهان طالع چین میخواهند زندانی های خود را شکنجه دهند دست و پای آنها را محکم میبندند و زیر خیک پرآبی قرار میدادند تا فطرات آب-همین آب ساده و معمولی بطور مرتب و با فواصل معین بر سر آنها ریزد- و در روز همان فطرات مداوم که در بان کار خون ضربه چکش بر مغز محکوم بیچاره صدا میکرد، اریخیک پرآب بر سر او میجکد و

« هشت سال و نیم قبل ، مرا محکوم بمرگ کردند . يك مرگ تدریجی و اسفباری که از سرطان سرچشمه میگرفت . برادران مایو که بهترین و فهمیده ترین پزشکان این ناحیه بودند این حکم را صادر کرده و بکوچه بن بستى راهنمایم کرده بودند که بزودی پایان میرسید و آخرین نقطه آن مرك می بود .
 « من جوان بودم و نمیخواستم بمیرم . در حال ناامیدی بدکتر « ماك كاری » که پزشك معالجم بود تلفن کردم و با گریه برای او تمام قضایا را شرح دادم . دکتر عجولانه مرا سرزنش کرد و گفت : الکا ، چه خبر است ؟ قدری استقامت داشته باش . البته اگر باین ترتیب بخواهی گریه بکنی مطمئناً بجز مرك چیز دیگری بدست نخواهی آورد . حق با تو است و تو امروز بدترین چیزها محکوم شده ای ولی حقیقت امر را بپذیر و نگرانی را از خود دور کن و بفکر چاره باش .

« من در همانجا سو گند خوردم ، سو گند با ایمان و محکمی که ریشه هایش در پوست و گوشت بدنم فرو رفت . با خود عهد کرده و گفتم : دیگر نگران نشده و گریه نخواهم کرد . اگر موضوعی فکرم را متوجه خود کند بر آن چیره خواهم شد زیرا میخواهم زنده بمانم .

« بیماران معمولی را در هر روز ده دقیقه و نیم برای يك ماه زیر اشعه ایکس قرار میدهند ولی برای من هر روز ۱۴ دقیقه و نیم - آنهم در ۵۰ روز اشعه ایکس تجویز کردند . باینکه استخوان های بدنم از پوست لاغر چون صخره هایی که از دامنه های تپه سر برون میکشند خود نمائی میکردند و پاهایم بر نك سرب درآمده بود ، باز ناراحت نبودم و یکمرتبه هم گریه نکردم ! میخندیدم و تبسم لحظه ای از لایانم دور نمشد و خود را مجبور بخندیدن میکردم .
 « من آنقدر احمق نیستم که تصور کنم فقط خنده ننه باعث شفای مرض من گردید . اما قبول دارم که فرح و انساط روحی در شفای امراض جسمی كمك فراوان میکند . بهر حال من يك شفای معجز آسائی را از سرطان آزمایش کردم و هرگز در تمام عمر سلامت تر از این چند سال اخیر نبوده و آنرا مدیون آن دستورات و گفته های دکتر ماك كافی میدانم که گفت : « حقیقت امر را بپذیر - نگرانی را از خود دور کن و بفکر چاره باش . »

این فصل را با تکرار این گفته دکتر الکسیس کارل : « بشه وری که بداند حطور بجنك نگرانی رود جواب مرگ خواهد شد » پایان میرسانم و یادآور میگردم که بیروان محصب محمد بیغمبر اسلام آباتی خند از قرآن را در روی سینه خود خال کوبی میکنند و منهم میخواهم که تمام خوانندگان گفته فوق را بخاطر بسازند و در سینه نفس کنند .

خلاصه مطالب بخش اول

دستور اول: اگر میخواهید از نگرانی بهره‌یزید - چون سرو بلیام آسار رفتار کنید و حساب هر روز را جداگانه نگاهدارید - برای آینده جوش نغزورید و هر روز را تا شام زندگی کنید .

دستور دوم: هروقت بمشکلی گرفتار شدید فرمول معجز آسای ویلیس کاریر را بکار بندید :

الف : از خود پرسید که : بدترین عواقبش در صورت وقوع چه خواهد بود ؟

ب : خود را ذهناً برای آن بدترین عواقب آماده کنید .

ج : آن وقت با آرامش خاطر در اصلاح آن بالاتر از سیاهی که ذهننا قبولش کرده ابد بکوشید .

دستور سوم: بخاطر بیاورید که با نگران شدن چه لطمه ای بسلامتی خود وارد میکنید و «پیشه‌وری که نداند چطور بجنگ نگرانی رود جوانمرك میشود .»

بخش دوم

اصول فنی تجزیه نگرانی

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل مشکلات

آیا تصور میکنید دستورالعمل معجز آسای ویلیس کاریر که در فصل دوم این کتاب ذکرش گذشت بتواند تمام مشکلات نگرانی شمارا رفع کند؟ خیر البته خیر. پس خواهید پرسید چه باید کرد؟ در پاسخ مندرگ میشوم که ما باید با آشنائی و وقوف بر این سه مرحله تجزیه و تحلیل مشکلات، خود را برای مقابله با انواع نگرانی ها مجهز کنیم و آن سه مرحله بقرار زیر است:

- ۱- درك حقیقت و اصل مطلب.

- ۲- تجزیه و تحلیل آن.

- ۳- مرحله تصمیم و سیس اقدام.

ارسطو نیز همین روش را بشاگردان خود تدریس میکرد و درباره خویشن بکار میبرد. من و شما هم اگر خواهان آن هستیم که مشکلات زندگانی را که باعث ناراحتی ماست و شب و روزمان را بیک جهنم واقعی مبدل کرده است حل کنیم باید همین شیوه را بکار ببریم.

پس خوبست باتفاق قسمت اول را که درك حقیقت و اصل مطلب است بدقت مورد مطالعه قرار داده و ببینیم که چرادرك حقیقت تا این اندازه مهم و قابل توجه میباشد. بدون اینکه ماحقایق امر را ندانیم و از کنه مطلب آگاه سویم هرگز نخواهیم توانست مسئله را بخوبی حل کنیم. بدون درك مطلب هر قدر بخود زحمت بدهیم و در این راه بکوشیم جز تشدید پریشانی و اغتشاش مگر نتیجه دیگری نخواهیم گرفت. این نظریه من نیست بلکه عقیده «هربرت هاگز» است که مدت ۲۲ سال نظامت دانشگاه کلمبیا را به عبده داشت و مشکلات متجاوز از دویست هزار دانشجو را باین طریق حل کرد. هاگز در طی ملاقاتی بمن گمت: «اغتشاش، و بینظمی مؤثرترین عامل نگرانی است. نصف بیشتر نگرانیهای دیار ا کسانى بوجد میآورند که میکوشند قبل از بدست آوردن اطلاعاتی کافی درباره آنچه در پس دارند تصمیم خود را بگیرند. اگر من درباره

مشکلی در روز سه شنبه آینده برایم پیش خواهد آمد نگران باشم هرگز ولو برای تصمیم گرفتن تنها هم که باشد قبل از آن موقع اقدامی نمیکنم بلکه در خلال مدت افکار خود را در آن موضوع متمرکز میسازم و بدون اینکه نگران شوم و یا خود را ناراحت و معذب کنم شب را ناصبح دست زیر چانه گذارده و بیدار بنشینم، فقط میکوشم تا اطلاعات خود را درباره آنچه مرا نگران ساخته است تکمیل کنم. اگر بتوانم تا فرارسیدن آن ساعت معین مطلب را درک کنم مشکل من بخودی خود حل شده است.»

از او پرسیدم که آیا با این طریق میتوان نگرانی را کاملاً از جلوی راه خود برداشت؟ در پاسخ گفت: «بلی، من تصور میکنم که میتوانم بدون اغراق بگویم در زندگانی من نگرانی و تشویش معنی و مفهومی ندارد. دریافتن آن که اگر شخصی وقت خود را بطریق عملی و بیطرفانه در بدست آوردن حقایق مطلبی طرف کند نگرانی در اثر اطلاع یافتن بر آن حقایق محو و نابود خواهد شد» اجازه بدهید یکبار دیگر این جمله را تکرار کنم: «اگر شخصی وقت

خود را بطریتی عملی و بیطرفانه در بدست آوردن حقایق مطلبی صرف کند نگرانی در اثر اطلاع یافتن بر آن حقایق محو و نابود خواهد شد»

ولی ما غالباً برخلاف این دستور رفتار میکنیم. «ادیسن» چه خوب در این باره گفته است که «در دنیا وسیله ای بیست که بشر برای فرار از زحمت فکر کردن بآن متوسل نشده باشد» تازه اگر بخواهیم در این راه بخود زحمت بدهیم مثل همان سگ شکاری در عقب آن چیزی میگردیم که تخیلات و نظریات ما را تأیید کند و افکار غیر آنرا از خود دور میکنیم. ما فطرتاً درددل پیدا کردن آن مطالب و حقایق هستیم که اعمال ما را تأیید کند - آن حقایق که با افکار بوالهوسانه ما تطبیق کرده و عقاید شخصی و تصدیقهای بلا تصور ما را تسجیل و تأیید کند. اندره موروا میگوید: «هر چیزی که مطابق میل و آرزوی باطنی ما است حقیقت محضی بنظرمان میرسد و تمام آن چیزها آنیکه برخلاف هیاهومان است خشمناکمان می کند.»

پس با آنچه گذشت بار بنظر شما جای تعجب است که مشکلات ما باین آسانیا حل نمیشود! آیا اگر در حل مسائل ریاضی بخواهیم فرض کنیم که ۲ بعلاوه ۲ مساویست با ۵ با نظیر همین مشکلات روبرو نمیشویم؟ ولی امروز در این دنیا عده زیادی وجود دارند که زندگانی خود را با اصرار و ابرام در این که ۲ بعلاوه ۲ مساویست با ۵ و حتی در بعضی موارد با پانصد! به جهنم سوزانی مبدل می کنند.

در این باره چه میتوانیم بکنیم؟ یگانه راه چاره اینست که احساسات را

در تعقل و تفکر مداخله ندهیم و بنا بگفته ها کز بیطرفانه و در یک راه حقیقی و عملی قدم برداریم .

البته انجام این دستور در موقعیکه گرفتار پنجه زورمند نگرانی و تشویش هستیم کار آسانی نیست زیرا احساسات ما با وج شدت خود رسیده است . اما من در ضمن عمل و آزمایش در مشکلات نگرانی خویش دو طریق را بسیار مؤثر یافته ام که در زیر بنظرتان میرسانم .

۱ - وقتیکه برای بدست آوردن حقایق و عوامل مؤثر میکوشم، چنین وانمود میکنم که این اطلاعات را نه برای خود بلکه برای شخص دیگری جمع آوری میکنم . این فکر بمن کمک میکند که با هوشمندی کامل جنبه بیطرفی خود را حفظ کرده و بتوانم جلوی احساسات را بگیرم .

۲ - در ضمن جمع آوری مطالب و اطلاعات در باره مشکلی که مرا نگران ساخته است ، گاه خود را وکیل مدافع تصور میکنم که برای حریف درصدد جمع آوری مدارک مثبت میباشد . روشن تر بگویم برضد خود شروع به جمع آوری مدارک میکنم و آنچه را که با انتظارات و توقعاتم ناسازگار است و هرگز مایل نیستم با آن روبرو گردم روی کاغذ می آوردم . آنوقت با کمال خونسردی پشت میز نشسته و اول مطالب مفید برای خود و سپس آنچه را که ممکن است حریف از آن استفاده کند یادداشت میکنم و معمولاً با آسانی حقیقت امر را که بین این دو حد واقع است بیرون میکشم .

این روش کار من است ولی نه من و نه شما ، حتی اینشتین و قضات دیوان عالی کشور هم نمیتوانند بدون اینکه قبلاً از حقیقت و عوامل مؤثر متشکلی آگاه باشند یک تصمیم صحیح و دقیق بگیرند . توماس ادیسن از این موضوع بغوی آگاه بود ، زیرا پس از مرگش دوهزار و پانصد یادداشت در منزلش یافتند که بر از حقایق و عوامل مؤثر مشکلاتی بود که در زندگی با آنها روبرو شده بود .

پس بنا بر این اولین دستور برای حل مشکلات ایست که حقیقت امر را درک کنیم و چون ها کز برای حل مشکلات خود قبل از اینکه عوامل مؤثر در آنرا جمع آوری نکرده ایم دقیقه ای ناراحتی بخود راه ندهیم .

از این مرحله که گذشتیم می بینیم بدست آوردن تمام عوامل و حقایق امر بدون اینکه آنها را تجزیه و تحلیل کنیم پشیزی ارزش ندارد... به تجربه دریافته ام که بهترین راه تجزیه همان نوشتن روی کاغذ است زیرا در حقیقت همان یادداشت کردن و تصریح اینکه مشکل ما چیست خود در گرفتن یک تصمیم عاقلانه بسیار مؤثر میباشد . چارلز کیتزینک در این باره گفته: **مشکلی که خوب تشریح و حلای شده باشد نصفش حل شده است .**

چینی‌ها میگویند که يك تصویر بمراتب بهتر از ده هزار کلمه حرف با انسان صحبت میکند . من هم در زیر يك تابلو زیبا و رنگینی از اینکه چگونه مردی توانست آنچه را که مورد بحث ماست بطور شایسته‌ای انجام دهد در جلوی چشم شما مجسم میکنم .

سألهاست که با «گلن لیچفیلد» که مدیر یکی از شرکت‌های معروف امریکائی در خاور دور است آشنائی دارم . مستر لیچفیلد در سال ۱۹۴۲ که ژاپنی‌ها شانگهای را اشغال کردند در چین اقامت داشت و بهتر است داستانش را از زبان خود او بنحوی که در چین اقامت در منزل من برایم بیان کرد بشنوید ! «مدتی از جمله بر برلین و هار بور نگذشته بود که ژاپنها بطرف شانگهای سرازیر شدند . در آن موقع من مدیر عامل شرکت سهامی بیمه آسیا در آن شهر بودم . ار طرف دولت ژاپون مأموری برای رسیدگی به موجودی و حساب شرکت معین گردید و دوباره این شخص که درجه دریا سالاری داشت سفارش اکید شده بود که از هر نوع کمکی مضایقه نشود . دوره بیشتر در جلونداشتم یا میبایستی با او همکاری میکردم یا مارك را برای خود میخریدم .

«چاره‌ای بجز اجرای دستورات مقامات ارتشی ژاپن نبود ، برای اینکه نمیخواستم شق دوم را بپذیرم . فقط کاری که نواستم بنفع شرکت انجام دهم این بود که يك رقم بزرگ وثیقه بمبلغ ۷۵۰ هزار دلار را در صورتیکه بدریا سالار دادم از قلم برداشتم و بهانه‌ام این بود که آن مبلغ بشرکت مادرهونك - گونك تعلق دارد و دلیلی موجود نیست که من آنرا بحساب شرکت در شانگهای منظور کنم .

«با وجود این میترسیدم که ژاپنها از این عمل من آگاه شوند و من دچار گرفتاریهای عجیب و خطرناکی گردم اتفاقاً ترس بجا بود ، آمد بصرم از آنچه میترسیدم . رئیس حسابداری شرکت در روز یکشنبه بمن اطلاع داد که در غیبتم دریا سالار ژاپنی متوجه موضوع شده و از شدت خشم بخود می پیچید و پاهایش را بزمین میکوبیده و فحش میداده است که من به دولت ژاپن خیانت کرده‌ام . بخوبی از مجازات کسی که بر علیه دولت ژاپن اقدام کند آگاه بودم و میدانستم که زندان مخوف «بریج‌هاوس» در انتظار چنین کسی میباشد .

«بریج‌هاوس ! محل شکنجه مأمورین گشاپو ژاپن بود . عده‌ای از دوستانم قبل از اینکه با این زندان بیفتند خرد گشتی کرده بودند و عده‌ای دیگر پس از ده روز از استنطاق و شکنجه با آنها ملحق شدند . حالا بطور یقین اسم من هم جز اسمی زندانیان آن زندان نوشته شده است .

« برای نجات خود چه میبایست بکنم ؟ حالا در نظر مجسم میکنم که اگر بطریق مؤثر در حل مشکلات واقف نبودم آن روز چقدر گرفتار ترس و وحشت میشدم . سالها بود که هروقت در کاری نگران میشدم فوراً بطرف ماشین تحریر رفته و این دو سؤال را ماشین میکردم ؟

۱ - چه چیز مرا نگران کرده است ؟

۲ - چه میتوانم در این راه بکنم ؟

تا چند سال قبل بدون اینکه آنها را روی کاغذ بیاورم میکوشیدم که جوابی برایشان تهیه کنم ولی بعداً متوجه شدم که نوشتن سؤال و جواب هر دو باهم بفکر کردن کمک میکند . روی همین عادت و سابقه بود که در آن روز یکشنبه مستقیماً بطرف اطاقم در انجمن جوانان مسیحی رفته و پشت ماشین تحریر قرار گرفتم و اینطور ماشین کردم :

۱- چه چیز مرا نگران کرده است ؟

میتروسم که فردا صبح مرا بزندان « بریج هاوس » بیا نوازند .
آنوقت سؤال دوم را باینشرح ماشین کردم .

۲- چه میتوانم در این راه بکنم ؟

« مدت چند ساعت روی این سؤال فکر کردم و بنظرم چهار راه حل رسید که با نتایج احتمالی هر یک ماشین کردم .

۱ - میتوانم دریا سالار را ملاقات کرده و او را قانع سازم . عیب این کار در اینجاست که اوزبان انگلیسی نمیدانم و اگر بخواهم با مترجم با او صحبت کنم ممکن است دوه مرتبه تحریک شده و عصبانی گردد و اینکار نتیجه ای جز مرگ ندارد و با اخلاق تند و خشونت که با او سبب میدهند بعید نیست که بدون اینکه بحرفهایم گوش بدهد مرا بزندان بیا نوازند .

۲ - میتوانم فرار کنم - این هم غیر مقدور است زیرا همه جا در تعقیبم خواهند بود . چه در این اطاق و چه در خارج عمارت زیر نظر آن ها هستم و اگر برای فرار بکوشم فوراً دستگیر و اعدام خواهم شد .

۳ - از این اطاق خارج نشده و بداره بروم . اینهم فایده ای ندارد برای اینکه دریا سالار از غیبتم مظنون شده و عقوبت خواهد فرستاد و بدون محاکمه بمأمورین شکنجه زندان تسلیم خواهد کرد .

۴ - مثل همیشه فردا صبح بداره بروم و اگر اینکار را بکنم امید آن میرود که دریا سالار زاپنی بفدري مشغول کارش باشد که بفکر گذشته نیفتد و اگر بیاد داشته باشد تازه خونسردی خود را باز یافته و برای من درد سری ایجاد نمیکند و میتوانم در صورت لزوم او را قانع کنم .

» پس از آنکه بدقت هر چهارراه حل را مطالعه کردم راه چهارم را پذیرفتم و فردا صبح مثل معمول با داده رفتم . خیلی خونسرد و آرام وارد عمارت شدم و هیجانم کاملاً تسکین یافته بود .

» در اطاق دفتر ، دریا سالار ژاپنی را که سیگاری بر لب داشت مثل همیشه مشغول کردیدم . بدون اینکه واقعه گذشته را بروی من بیاورد و ذکر می کند با من صحبت کرد و ۶ هفته بعد - شکر خدا که بشو کیو احضار شد و نگرانی من پایان یافت

» همانطوریکه ذکرش گذشت ، با دقت و توجهی که در روز یکشنبه برای گرفتن تصمیم منطقی مبذول داشتم توانستم حیات خود را حفظ کنم و اگر به عجله بکاری دست میزد و تصمیمی می گرفتیم مرتکب خطای بزرگی شده بودم که برایم خطر مرگ داشت . دیوانه وار تمام آن شب را میگذراندم و دقیقه ای خواب بچشم نمیآمد . فردا صبح که با آن قیانه نگران و حالتی معشوش و دست پاچه بسر کار میرفتم همان وضع طاهری من کافی بود که سوء ظن دریا سالار را جلب کرده و او را بر علیه من انگیزد .

» تجربه بکرات بر من ثابت کرده است که رسیدن به مرحله تصمیم تا چه حد مؤثر بوده و در زندگی ارزش دارد . رسیدن بیک مقصود و هدف ثابت و عدم توانائی در رفع بلا تکلیفی و حیرت است که اغلب اشخاص را باختلالات عصبی دچار میکنند و بطرف جهنم حیات میراند .

» من این نکته را دریافته ام که نجاه در صد نگرانی ها چون به مرحله تصمیم قطعی برسند از بین میروند و ۴۰ در صد بقیه نیز در جریان اجرای تصمیم محو و زایل میگردند . بنا بر این ۹۰ درصد نگرانی های من باطلی این چهار مرحله از بین میروند :

- ۱ - دقیقاً مینویسم که چه چیز باعث نگرانی من شده است .
- ۲ - چه میتوانم در این باره بکنم .
- ۳ - تصمیم خود را میگیرم .
- ۴ - فوراً آن تصمیم را اجرا میکنم .

گلن لیچفیلد امروز هم سمت مدیرت یک شرکت بزرگ بیمه و امور مالی را دو خاور دور ، دارا میباشد و همانطوریکه ذکرش گذشت یکی از معروفترین صاحبان حرفه آزاد امریکا در قاره آسیاست . وی بمن اقرار کرد که قسمت عمده این موقعیتش را مدیون این روش تجزیه و تحلیل نگرانی میدانم چرا تا این اندازه این روش با موقعیت قرین است ؟ بعلت اینکه مؤثر و

عملی بوده و مستقیماً قلب و کانون مشکلات و نگرانی را مورد حمله قرار میدهد و از این گذشته مرحله اجرای تصمیم که آخرین قسمت آن است باعث تقوینش میگردد زیرا بدون اجرای تصمیمات متخذه مراحل اول و دوم بی اثر بوده و باعث اتلاف نیروی فعاله است .

ویلیام جیمز میگوید : « **و قیکه تصمیمی اتخاذ کردید و همان موقع اجرا شد مطلقاً مسئولیت و تشویش واضطراب از عواقب را بر طرف میسازد .** » او عقیده دارد که هر وقت يك تصمیم دقیقی که متکی بر حقایق امر است اتخاذ گردید باید فوراً بمرحله اجرا در آید . دیگر نترسید و دودلی در آن جایز نیست و بی جهت وقت خود را در تجدید نظر و شک و تردید نباید تلف کرد زیرا از خود مشکوک بودن خود مولد نگرانی است و باعث عدم اجرای تصمیمات میگردد . موقعی که يك تصمیم دقیق و درستی پس از مطالعه و تحقیق اتخاذ گردید دیگر بعقب برنگردید و برای اجرای آن مستقیماً پیش بروید .

چرا شما هم در مورد یکی از مشکلات نگرانی خود شیوه رفع نگرانی گلن لیچفیلد را بکار نبرید ؟

« **سؤال اول** » برای چه نگرانم ؟ (با مداد و قلم در زیر جواب دهید)

« **سؤال دوم** » چه میتوانم در این راه بکنم ؟

« **سؤال سوم** » این کاری است که باید انجام دهم .

« **سؤال چهارم** » چه وقت شروع میکنم ؟

فصل پنجم

چگونه میتوان پنجاه درصد نگرانی‌ها را رفع کرد

اگر شما کاسب یا صاحب شغل آزاد هستید، محتمل‌ا پس از مطالعه عنوان این فصل با خود می‌گویید: «چه عنوان مضحکی! مدت نوزده سال است که باین کار مشغولم و تمام مشکلاتم را حل کرده‌ام. حالا تازه می‌خواهند بمن یاد بدهند که چگونه پنجاه درصد نگرانی‌های کار خود را رفع کنم. آیا حرف بی‌معنی و بوقی نیست؟» حق باشماست - من هم اگر چند سال قبل با چنین عنوانی روبرو میشدم همین فکر را میکردم. در اینجا وعده‌های نوید بخشی داده میشود اما وعده و قول معمولاً پروپای قرصی ندارد. اجازه بدهید صاف و پوست‌کنده باشما صحبت کنم. ممکن است حتی من نتوانم همین پنجاه درصد را هم برای شما انجام دهم ولی آنچه از عهده من ساخته است اینست که شما نشان بدهم که چگونه دیگران توانستند موفق گردند و بقیه را با عهده خودتان واگذار کنم! البته بیاد دارید که در فصل سوم از قوم الکسیس کارل اینطور بادآور شدم: «بیشه‌وری که نداند چطور بجنگ نگرانی رود جوا نم‌رک خواهد شد.» پس حالا که نگرانی تا این اندازه مؤثر است آیا شما راضی نیستید اگر من بتوانم کمک کنم که حتی يك دهم نگرانی‌های خود را بر طرف سازید... البته بنا بر این بدقت داستان مردی را مطالعه کنید که نمیتوانست حتی نصف نگرانی‌هایش را رفع کند و همیشه هفتاد درصد از وقتش را در جلسات مشورنی می‌گذرانید در اینجا همانطوریکه قبلاً هم ند کرد ادم قصد ندارم داستانی درباره مستر «جونز» و شخصی که در داستان او هابو سکونت دارد داستانی که برای شما مبهم بوده و هرگز موفق بشناختن قهرمان آن نمی‌شوید تعریف کنم. این داستان از «لئون تیممیکن» رئیس کل شرکت مطبوعات معروف «سیمون و شوستر» نیویورک می‌باشد که خودش در اینجا برای شما اینطور بیان میکند «مدت با نوزده سال نصف اوقات اداری من در کنفرانس‌ها و جلساتی صرف می‌گردید که برای این تشکیل میشد که آیا فلان کار را بکنیم یا نکنیم. با اعصاب نهیج شده در روی صندلی بنخود می‌بیجیدم و از يك گوشه اطاق بگوشه دیگر رفته چون دیوانگان بدور خود چرخ می‌زدم و تب‌خسته و وامانده

بمنزل میرفتم . در این مدت پانزده سال هر روز بهمین درد گرفتار بودم و یقین داشتم که تا آخر عمر هم بهمین طریق خواهم گذرانید . اگر در آن موقع شخصی بمن میگفت که میتوانم سه چهارم وقتی را که صرف این جلسات میکنم صرفه جوئی نمایم و یا سه چهارم این ناراحتی و خستگی عصبی را بر طرف سازم و او را شخص زور باور و خوش بینی تصور میکردم و حال آنکه از هشت سال قبل راه حلی پیدا کرده ام که همین مقصود را انجام میدهد . موفقیت در کارم تأمین شده و سلامتی و سعادت من قابل مقایسه با ایام گذشته نیست . این موضوع شباهت به سحر و جادو دارد ولی مانند تمام نیرنگ های جادوگران چون به حقیقتش پی ببرید بسیار آسان است .

« اولین اقدام من این بود که کنفرانس هایی را که مدت پانزده سال بآن عادت کرده بودم و تازه پس از مدت ها تلف کردن وقت به نتیجه ای هم نمیرسید تعطیل کرده و دستور دادم که هر کس میخواهد در موضوع مشکل و بغرنجی با من مشورت کند باید قبلاً بدقت در روی ورقه کاغذ این چهار سؤال را پاسخ داده و همراه داشته باشد .

سؤال اول - مشکل و مسئله بغرنج چیست ؟

(در روز های قبل ساعات متمادی از کنفرانس مایبی جهت طی میشد بدون اینکه هیچ يك بدرستی بدانیم که مشکل ما چیست و در باره چه موضوع میخواهیم صحبت کنیم)

سؤال دوم - علت و سبب آن کدام است ؟

(حالا چون بیاد گذشته میافتم از اعمال خود متأسف میگردم . زیرا در آن جلسات هرگز در صدد پیدا کردن ریشه عوامل مؤثر این مشکلات نبودیم)

سؤال سوم - راه حل های ممکنه از چه قرارند ؟

(در گذشته يك نفر پیشنهادی میکرد و دیگران بمام و فت خود را صرف بحث و مجادله در آن قسمت میکردند و موفقیکه وقت به پایان میرسید يك کلمه هم در راه رفع آن مشکل یادداشت نشده بود)

سؤال چهارم - بنظر شما کدام راه حل بهتر است ؟

(مکرراً اشخاصی وارد مذاکره شده بودیم که مدت ها از ناراحتی مشکل خود خواب و خوراک نداشتند ولی هرگز راه حل های ممکنه را یادداشت و یکی را از میان انتخاب نکرده بودند)

« از آن موقع بعد دیگر بدرت انفاق میافتم که کسی برای حل مشکلمش بمن رجوع کند میدانم چرا ؟ بعلمت اینکه آنها برای پاسخ دادن باین چهار سؤال مجبور بودند بدقت در مشکل خود بیاندیشند و حقایق مطلب را درک کنند . پس از تحمل این زحمات اکثراً اوقات سه چهارم مشکلات آنها دیگر حل شده

بود و احتیاجی به مراجعه به نداشتند و حتی در موارد ضروری نیز بعلمت اینکه در راه و جاده همواری بطرف مقصود میرفتیم بیش از يك سوم ایام گذشته وقت ما را نمیگرفت.

«از آن موقع ببعد دیگر در اداره «سیمون و شوستر» وقت کارمندان و رؤساء در نگرانی های بی جهت و مذاکرات بی حاصل تلف نمی شود و نتیجه کار نیز بسیار خوب و رضایت بخش است.»

یکی از دوستانم بنام «فرانک بیتجر» نیز که از رؤساء معروف شرکت های بیمه آمریکا است بمن میگفت که او هم باروش مخصوص بخود توانسته است جلوی نگرانی را بگیرد و درآمدش را دو برابر کند.

بیتجر میگفت: «سالها قبل که تازه شروع بفروش بیمه نامه کرده بودم کارم را با جدیت و پشتکار عجیبی دنبال میکردم و آنرا دوست میداشتم ولی اتفاقاتی روی داد که نظر من برگشت و از ادامه این کار ناامید شده و آنرا حقیر میشمردم و تصمیم داشتم که چنانچه نتوانم این مشکل را برطرف کنم دست از آن کار بردارم. يك روز پشت میز نشسته و سعی کردم که ریشه و منشاء این نگرانی را پیدا کنم.

«اول از خود پرسیدم که مشکل من چیست؟ عامل مؤثر این ناراحتی و عدم رضایت این بود که در مقابل زحماتی که میکشیدم و اوقاتی که در این راه صرف میکردم استفاده چندانی نداشتیم و چون کار به مرحله نهائی میرسید مشتری ها وعده بآینده میدادند و تصمیم خود را موکول بملاقات بعد میکردند.» پس از اینکه مشکل خود را یافتم در صدد پیدا کردن راه حلی برآمدم. راهی بجز تحقیق و مطالعه نداشت و چون در کارهای ۱۲ ماه اخیر خود دقت کردم موفق بیک کشف مهم شدم و دریافتم که هفتاد درصد از فروش بیمه نامه ها در همان ملاقات اول صورت گرفته و ۲۳ درصد در ملاقات دوم و هفت درصد بقیه را در ملاقاتهای سوم و چهارم که این همه وقت مرا گرفته و ناراحتم کرده بفروش رفته است. بهتر بگویم نصف وقت روزانه من در کاری صرف میشد که فقط هفت درصد درآمد را تشکیل میداد.

«پس از پیدا کردن عامل اصلی و نگرانی و تحقیق کافی در اطراف آن، با خود گفتم که چه باید بکنم؟ خیلی سهل و آسان - فوراً تصمیم گرفتم که پس از ملاقات دوم هیچکس را نندیرم و وقت اضافی را در بدست آوردن مشتری های تازه صرف کنم. نمیدانید نتیجه اش چقدر خوب و باور نکردنی بود و درآمدت کوتاهی درآمدم تقریباً دو برابر گردید.»

چنانکه ذکر کردیم گذشته فرانک بیتجر امرور یکی از معروفترین فروشندگان برگهای بیمه امریکا است و سالانه يك میلیون دلار ورقه بیمه به امضاء او صادر

میشود درحالیکه چند سال قبل میخواست دست از اینکار بکشد و عدم موفقیت اورا خسته کرده بود ولی با تجزیه و تحلیل مشکلات و نگرانیها درجاده موفقیت قدم گذارد و امروز بهیچوجه نگران و ناراحت نمیشود.

خوبست شما هم این سئوالات را درباره مشکلات خود بکنید. من باز ادعای خود را تکرار میکنم و میگویم که از این راه پنجاه درصد نگرانیهای شما رفع میشود حالا خود دانید و این چهار سؤال مفید.

۱ - مشکل چیست ؟

۲ - علت وریشه اش کدام است ؟

۳ - راه حل های ممکنه از چه قرارند ؟

۴ - کدام راه حل بنظر شما بهتر است ؟

خلاصه مطالب بخش سوم

دستور اول - حقیقت و اصل نگرانی و مشکل خود را پیدا کنید و بخاطر داشته باشید که «هاگز» می گفت : نصف نگرانیهای دنیا را کسانی بوجود میآورند که میکوشند قبل از بدست آوردن اطلاعات کافی درباره آنچه در پیش دارند تصمیم خود را بگیرند.

دستور دوم - پس از مطالعه و دقت در مطالب اصلی و حقیقت مشکل نوبت تصمیم فرا میرسد.

دستور سوم - چون تصمیم را از روی دقت گرفتند فوراً عمل کنید نگرانی و تشویش از نتایج آینده اش را بدور اندازید.

دستور چهارم - هر وقت شما یا اطرافیان در باره مشکلی نگران شده و گرفتار تردید گردیدید فوراً این چهار سؤال را بدقت پاسخ دهید.

الف : مشکل چیست ؟

ب : علت و ریشه اش کدام است ؟

ج : راه حل های ممکنه از چه قرارند ؟

د : کدام راه حل بنظر شما بهتر است ؟

نه راهنمای مفید

برای اینکه از این کتاب حداکثر استفاده را ببرید

۱ - برای اینکه حداکثر استفاده را از این کتاب ببرید باید يك شرط لازم حتمی ، يك شرط مهم اساسی را که اهمیتش بدرجات بیشتر از هر قاعده ورزشی است دارا باشید.

بدون واجد بودن این شرط اساسی ، هزاران دستور در باره طریق مطالعه این کتاب بدون نمر خواهد بود. در صورتیکه هرگاه شما دارای چنین

استعداد مهم خدادادی باشید آنوقت بدون احتیاج براهنمایی دوباره طرز بردن حداکثر استفاده از يك كتاب ميتوانيد اعجاز بخرج دهيد .

این شرط لازم چیست ؟ يك ميل ورغبت فراوان بهاد گرفتن يك تصميم قوي بجلوگيري از نگرانی و آغار حیات نوین .

چه کنید که چنین شوق ورغبتی در شما بوجود آید ؟ باید دائماً اهمیتی را که این اصول و نکات در زندگی شما دارند بخویشتن یاد آور شوید - مکرر بخود تلقین کنید که : آرامش خاطر ؛ سعادت - سلامت و حتی شاید اراده و تصمیم من در زندگی بطور عمده با اجرای نکات و حقایق مسلم ، قدیمی و ابندی ای که در این کتاب تعلیم داده شده است بستگی دارد .

۲- هر فصل را یکمرتبه بسرعت مطالعه کنید تا نظر اجمالی از آن بدست آورید . بطور یقین چون با خرفصل رسیدید حس میکنید که میخواهید فصل بعد را آغاز کنید ولی در اینجا جلوی خود را بگیرید ، مگر در صورتیکه از مطالعه این کتاب جز سرگرمی و گذران دادن وقت منظوری نداشته باشید . اگر حقیقتاً کتاب را برای این بدست گرفته اید که استفاده ای از آن بپسند و راه جلو گیری از نگرانی را بیاموزید در اینصورت چون با خرفصل رسیدید دوباره بعقب برگردید و بار دیگر بدقت همان فصل را مطالعه کنید و در نتیجه ملاحظه خواهید کرد که هم در وقت صرفه جویی کرده و هم به نتیجه بهتری رسیدهاید .

۳- در حین مطالعه گرا را خواندن را متوقف کنید و دوباره آنچه خوانده اید بدقت بیاد بیاورید . از خود بپرسید که چطور و چه وقت این تذکرات را بکار خواهید بست . این طرز مطالعه بمراتب بهتر و بیشتر از اینکه چهار نعل تا آخر کتاب بیش بروید شما در رسیدن بمقصود کمک میکند .

۴- در موقع مطالعه قلم یا مداد قریزی در دست داشته باشید چنانچه به تذکر و دستور مفیدی رسیدید که خود را بمهم با اجرای آن یافتید پهلویش علامتی بگذارید و زیرش خط بکشید و سئوالات بسیار مهم را با چهار علامت ❖❖❖❖ مشخص کنید . نمیدانید کتابیکه با این طریق علامت گذاری شده باشد چقدر شما را بخود علاقمند می سازد و مرور و مطالعه اش آسان است .

۵- مردی را میشناسم که اکنون یا نوزده سال است ریاست يك شرکت بزرگ بیمه را عهده دار بوده و هر ماه بیمه نامه هائیرا که شرکت صادر میکند میخواند . بلی ، اوسالهاست که در آخر هر ماه همان پیمان نامه هائیرا که عباراتش کلمه ای باماه قبل تفاوت ندارد مطالعه میکند . میدانید چرا ؟ بعلت اینکه تجربیات زمانه با او آموخته است که فقط با تکرار میتواند آنها را در حافظه خود نگاهدارد .

من در گذشته سخنها دو سال وقت خود را برای نوشتن کتابی دوباره

سخنرانی در مجامع عمومی صرف کردم و حالا گاه و بیگاه خود را مجبور میبینم که بهمان کتاب که خودم نوشته‌ام مراجعه کنم. سرعت فراموشی در انسان حیرت‌آور است.

بنابراین اگر میخواهید از این کتاب فایده حقیقی و نهائی برگیرید تصور نکنید که یک مطالعه سطحی و استفاده جزئی کفایت میکند. پس از آنکه بدقت آنرا مطالعه کردید هر ماه چند ساعت برای مرور آن صرف کنید و هر روز در روی میز کارتان بگذارید و مکرراً آنرا مطالعه کنید. بی‌وسه بدون احساس خستگی استمدادهای باطنی خود را با استفاده از مطالب این کتاب تقویت کنید و بخاطر داشته باشید که اجرای این دستورات فقط در صورتی ممکن است جزء رفتار عادی و غیر ارادی شما شود که در مطالعه و بکار بردن آنها مهارت و جدیت مبذول دارید.

۶ - برنارد شاومی گوید: «اگر بکسی چیزی بخواهی بیاموزی هرگز یاد نمیگیرد» حق با اوست، بعلمت اینکه آموختن یک امر مثبت و عملی است و فقط از راه عمل است که دانشی بلکه انسان میگردد و بخاطر میماند. بنابراین اگر میخواهید این دستورات در ذهن شما جایگزین شود باید بآنها عمل کنید و در هر فرصتی بکارشان بیندید و گرنه بزودی از یاد شما خواهد رفت و فقط علمی که بکار بسته شود در خاطر باقی خواهد ماند.

ممکن است گاهی اجرای این دستورات برای شما مشکل شود. من خود متوجه این نکته میباشم. خودم نیز در اجرای این دستورات گاه و بیگاه دچار زحمت میشوم و می بینم که انجام آنها خالی از اشکال نیست ولی باید در نظر داشت که منظور شما آموختن این دستورات نیست بلکه میخواهید عادت جدیدی در خود بوجود آورید. البته شما که میخواهید حیات نوینی برای خود آغاز کنید باید توجه داشته باشید که این کار بصرف وقت - استقامت و تمرین روزانه نیازمند است.

بنابراین کلاً باین صفحات مراجعه کنید و آنرا رساله عملی خود برای پیروزی بر نگرانی قرار دهید. هنگامیکه با مشکلات زندگی گانی مواجه شدید عصبانی نشوید هیچ کاری را بحکم غریزه و تحت تأثیرات آنی انجام ندهید زیرا معمولاً خطا از کار درمی آید بلکه بصفحات این کتاب متوسل شوید و حملات و دستوراتی را که نشان کرده‌اید مرور کرده و انجام دهید آنوقت به نتایج معجز آسای آن بنگرید.

۷ - با دوستان و اطرافیان حتی زن خود قرار بگذارید که در مقابل گرفتن وجه مختصری مواظب حرکت شما باشند. هر وقت که خواستید یکی از دستورات این کتاب را نقض کنید فوراً شمارا متوجه سازند.

۸ - به فصل بیست و دوم این کتاب رجوع کنید و ببینید که کوچگوه مستر «د-هول» و «بنیامین فرانکلن» در هر هفته يك شب بکارهای خوب و بد خود رسیدگی میکردند تا اشتباهات خود را جبران کنند. چرا شما هم از طرز کار آنها پیروی نمیکنید تا بهتر بتوانید خود را در انجام دسورات این کتاب بیازمایید. اینکار دوفایده دارد :

اولا متوجه میشوید که يك عمل تربیت نفس که هم شوق انگیز و هم فوق العاده گرانبهاست مشغول هستید.

ثانیا مشاهده میکنید که قدرت شما برای جلوی گیری از نگرانی و آغاز حیات روز بروز تقویت میشود و چون شاخه های درخت غار بسرعت رشد و نمو کرده و در توسعه میباشند.

۹- دفتر یادداشت روزانه ای تهیه نمایید و موفقیت هایترا که در اجرای این دستورات بدست میآورید با ذکر اسم و تاریخ در آن یادداشت کنید، نمیدانید مطالعه این یادداشتها در سالهای بعد چه اثر معجز آسایی در شما می کند و نگاهداری این دفتر چه تاچه اندازه در گرفتن نتایج بهتری بشما کمک خواهد کرد. خلاصه ۹ اندرز و راهنمایی مفید برای اینکه حدا کثر استفاده از این کتاب حاصل شود.

۱ - میل و رغبت شدید برای آموختن و بکار بردن دستورات این کتاب برای رفع نگرانی در خود بوجود آورید.

۲- هر فصل را دوباره مطالعه کنید و سپس بفصل بعد بپردازید.

۳- در حین مطالعه کرا را توقف کنید و از خود بپرسید که چگونه میتوان این دستورات را عملی ساخت.

۴- زیر هر مطلب و جمله خطی بکشید.

۵ - هر ماه يك مرتبه این کتاب را از ابتدا مرور کنید.

۶- در هر فرصتی این اصول را بکار برید و این کتاب را رساله علمی خود در حل مشکلات روزمره خویش قرار دهید.

۷ - از این درس يك باری سرگرم کننده و مفیدی بوجود آورید و با دوستان و آشنایان خود شرط ببندید که هر وقت توانستند شما را در موقع بقض یکی از این دستورات متوجه سازند مبلغی بعنوان جریمه از شما بگیرند.

۸ - هر هفته پیشرفتی را که حاصل کرده اید از نظر نگه دارید و از خود بپرسید چه اشتباهی مرتکب شده و چه پیشرفتی بدست آورده اید و برای آینده چه چیز فرا گرفته اید.

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید که نشان بدهد چطور و چه وقت این دستورات را بکار بسته اید.

بخش سوم

چگونه عادات نگرانی را ترك كنيم

فصل ششم - نگرانی را از مغز خود خارج كنيد

هرگز آن شبی را فراموش نميكنم كه در چند سال قبل یکی از شاگردان من كه (بنا بتقاضای بعضی خصوصی از ذكر نام او خودداری مينمايم) در كلاس شبانه برای رفقایش داستان فائق آمدن خود را بر نگرانی شرح میداد. او برای ما تعریف كرد كه چگونه دوبار گرفتار مصیبت بزرگی گردید. در مرتبه اول دختر پنجساله اش را كه بسیار دوست میداشت ازدست داد. و دو ماه بعد خداوند دختر كوچکی را و عطا كرد كه در روز پنجم تولدش فوت كرد.

این دو محرومیت مافوق قدرت و توان او بود و خودش اینطور گفت: « خواب و آرام از من سلب شده بود و غذا از گلویم پائین نمیرفت. اعصاب بعدی تحريك شده بود كه از اعتماد بنفس در من اثری دیده نمیشد. بچند پزشك متخصص رجوع كردم، یکی قرص خواب آور و دیگری مسافت چند روزه تجویز كرد. هر دورا بكار بستم ولی نتیجه ای نرسیدم مثل این بود كه بدم را میان منگنه ای قرار داده و هر لحظه صدمات فولادین آرا بهم نزدیكتر میكنند. اگر شما در دیدگای گرفتار هیجانات عصبی و غم و غصه شده باشید بخوبی میتوانید حال مرا در نظر مجسم سازید.

« اما شكر خدا، كه يك سر چهار ساله برایم باقی مانده بود و هم او مسكل مرا حل كرد. يك روز عصر كه زانوی عم بغل گرفته بودم بطرف آمد و گفت: باباجون، میخواهی يك قایق چوبی برایم درست كنی؟ راستش را نخواهید در آن مرقع به تنها حوصله ساختن قایق بلکه هیچ كار دیگری را نداشتم ولی بسم با همان سن كمس، بعدی سمج و لجوج بود كه عافیت مرا و ادا بكار كرد. »

تپسه این قایق چوبی سه ساعت بطول انجامید و چون كارم به پایان رسید در اندام این مدتی كه مشغول ساختن قایق بودم تنها ساعات آرامش خاطر من در آن چند ماه اخیر بود.

« این كشف مرا از خنگال زورمند نگرانی و غصه بجات داده و پس از

چندماه تازه برای اولین مرتبه توانستم بدقت فکر کنم. متوجه شدم درموقعی که انسان بکاری مشغول است که بفکر و نقشه نیازمند میباشد نگرانی و تشویش بزحمت دراو رخنه میکند و درآ نمود نیز ساختن قایق چوبی فکر مرا متوجه خود ساخت و نگرانی و غصه را از مغزم بیرون راند. از اینجهت تصمیم گرفتم که خود را مشغول کنم.

«شب بعد قلم و کاغذی بدست گرفته و در اطاقهای منزل براه افتادم و از چیزهایی که بتعمیر و مرمت احتیاج داشت - از قفسه کتاب گرفته تا پله های عمارت و در و پنجره صورتی تهیه کردم که در مدت دو هفته تعداد آنها به ۲۴۲ رقم رسید» در این دو سال اخیر قسمت اعظم آنها را تعمیر کرده و خود را بکارهای محرک و شوق انگیز دیگری مشغول داشتم. هفته ای دو شب بکلاسهای شبانه میروم و بقیه اوقات فراغت خویش را در سخنرانی ها و جمع آوری اعانه برای صلیب سرخ و کارهای دیگری نظیر آن میگذرانم و امروز بقدری گرفتار کارم که وقت برای نگرانی و تشویش ندارم».

وقت برای نگرانی ندارم! و نیستون چرچیل نیز همین را میگفت و در بحرانترین ایام جنگ که شبانه روز ۱۸ ساعت کار میکرد و در وقت از او میسر میدادند که برای اینمسئولیت خطیری که بعهدہ دارد با راحت و نگران نمیشد در پاسخ میگفت «بقدری گرفتار و سرگرم کارم که وقت برای نگرانی و تشویش ندارم» چارلز کیتزینگ هم در موقعیکه دستگاه «استارت» خود کار اتومبیل را اختراع میکرد همین حال را داشت. کیتزینگ تاچندی قبل که دست از کار کشید معاون کل شرکت جنرال موتور بود و قسمت تحقیقات و آرامش آن شرکت بزرگ را اداره میکرد. در ابتدا بقدری فقیر بود که برای آزمایشگاه انبار کاهی را اجاره کرد و لوازم اولیه را نیز از پولی که زنش از راه تدریس پیانو بدست آورده خریداری نموده بعداً از شرکت بیمه پانصد دلار قرض گرفت. زنش نزد من اقرار کرد که در آن موقع خیلی نگران بود و میگفت: «خواب و خوراک از من سلب شده بود ولی شوهرم برخلاف من بقدری سرگرم کار خود بود که به نگرانی و تشویش نمیرسید».

پاستوردانشمند شهیر از «آرامش در لابرتوار و کتابخانه» یاد کرده است و بنظر شما عجیب میآید که آرامشی در این دو محل موجود باشد ولی علت آن اینستکه در کتابخانه و آزمایشگاه شخصی بقدری مجذوب کار خود میباشد که فرصت تجاوز به نگرانی نمیدهد و از این جهت است که محققین و کسانی که سرگرم بکارهای آزمایشی هستند بندرت گرفتار اختلالات روحی و عصبی میگردند زیرا وقت اضافی برای این قبیل تجملات ندارند. شاید بنظر شما دشوار آید که اشتغال بکار که يك امر ساده و معمولی است بتواند باعث

انصراف فکر شده و اضطراب و دلواپسی را برطرف کند؛ درحالیکه این مطلب متکی بیک قانون کلی و اساسی روانشناسی بوده و از مدت‌ها قبل مورد تأیید روانشناسان قرار گرفته است. مطابق این قانون، غیر ممکن است بشر هر قدر هم که فکرش باز و روشن باشد باز در یک لحظه بتواند فکرش را متوجه دو چیز بکند. اگر باورند او بد شخصاً امتحان کنید.

تصور کنید که روی صندلی راحتی لم داده اید. چشمان خود را بهم گذارید و برای یک لحظه فکر خویش را متوجه مجسمه آرازی امریکاسازید و در ضمن برای کار فردای خود نیز نقشه‌ای طرح کنید.

هر چه سعی کنید و بخود فشار بیاورید می‌بینید که زحمت بیحاصلی کشیده اید. شما می‌توانید افکار خود را درباره آندو موضوع بطور جداگانه متمرکز سازید ولی هرگز نمیتوانید در آن واحد درباره هر دوی آنها فکر کنید و تصمیمی بگیرید. این قاعده در مورد احساسات بشری نیز صادق است و ما نمیتوانیم در آن واحد هم با شور و حرارت بکاری هیجان انگیز مشغول باشیم و هم دچار تشویش و اندوه گردیم.

مغز سر در یک لحظه بیش از یک نوع احساس را نمیتواند بپذیرد و ورود یکی باعث خروج دیگری است. روی همین کشف ساده بود که در مان‌جنک پزشکان روانشناس ارتش توانستند چنان معجزاتی بمعرض ظهور برسانند.

و قتیکه جنک بیابان رسید و سربازان با بیماری پسکو نوریتیک (عارضه روحی - عصبی) از میدانهای جنگ بازگشتند پزشکان ارتشی برای درمان آنها فقط یک دارو تجویز کردند و آن سرگرمی و اشتغال بکار بود.

برنامه روزانه این مردانی که عصب آنها تحریک گردیده بود طوری تنظیم شد که یک دقیقه از اوقات بیداریشان بدون فعالیت - مخصوصاً کار در بیرون شهر و سرگرمی‌های از قبیل ماهی‌گیری - شکار - توپ‌بازی - گلف - عکس برداری - باغبانی و رقص سپری نمیشد و بآنها فرصت آن نمیدادند که فکرشان بخاطرات مخوف و هیجان‌انگیز زمان جنک بازگشت کند.

سرگرم ساختن و واداشتن بکار و روش معالجه ایست که امروز روانشناسان درباره این قبیل اشخاص اجرا می‌کنند و این عمل تا زگی نداشته و پزشکان قدیم یونان در باب صد سال قبل از تولد مسیح آنرا بکار می‌بستند و از سال ۱۷۷۴

در آسایشگاه‌هایی که توسط فرقه مذهبی «دوستان» (†) برای بیماران روحی و فکری تأسیس شده است این شیوه را بکار می‌برند و بیماران را بیافندگی و کارهای دیگر مشغول می‌کنند و عقیده دارند که سرگرمی و کار باعث بهبودی این قبیل

بیماران بوده و اعصاب تحریک شده آنها را آرام میکند .
 هردکتر روانشناسی بشما میگوید که فعالیت و اشتغال بکار بهترین داروی مسکنی است که تاکنون برای بیماری اعتصاب شناخته شده است .
 هنری لانگفلو این دارو در موقعی که زن عزیزش را از دست داده بود برای خود تجویز کرد و به نتیجه مطلوب رسید . بانو لانگفلو در روی شمع ، لاک مهر آب می کرد که آتش بلباسش گرفت و صدای فریاد او شوهرش را متوجه ساخت ولی کوشش شوهر در نجات او مؤثر واقع نشد وزن بیچاره از همان سوختگی فوت کرد . هنری تامدنی بقدری از یادآوری وضع دلغراش فوت زنش در عذاب و ناراحتی بود که کاملاً سلامتی خود را از دست داد و نزدیک بود دیوانه شود . اما خوشبختانه سه بچه قدو نیمقدش بتوجه و نگاهداری او نیازمند بودند و هنری با تمام غم و غصه ای که داشت مجبور شد برای بچه هایش علاوه بر پدر مادر مهربانی نیز باشد . آنها را با خود بگردش میبرد و برایشان قصه میگفت و بچه هانیز از سروکولش بالارفته و دسته جمعی آواز میخواندند . این وظایف و اعمال او را بقدری سرگرم ساخت که کاملاً خود را فراموش کرد و بتدریج آن آرامش فکری سابقش را بساز یافت .
 تینسون نیز پس از مرگ دوست صمیمیش بهمین حال گرفتار شده و گفته بود :
 « من باید خود را در کار فراموش کنم و گر نه کمرم زیر بار ریاس و ناامیدی در هم خواهد شکست . »

برای اکثر ما بسیار آسان است که در موقع کار و زمانی که بادیگران در تماس هستیم خود را مشغول سازیم ولی در موقع راحتی و آسایش - در زمانی که از کار فارغ شده و باید خوشحال و شادمان باشیم ، آنوقت است که دیو مهیب نگرانی و اضطراب روی زشت و منفور خود را بنا نشان میدهد و ما را وادار میکند که از خود بیرسیم : در این محیط بکجا میرسیم ؟ آیا روی خوشی و سعادت را خواهیم دید ؟ از این اشاره ای که امروز رئیس اداره ما کارخانه کرد چه منظوری داشت ؟ آیا سر من چون سرفلان رفیقم طاس خواهد شد ؟
 وقتی که ما بکار مشغول نیستیم مغز ما حالت خلاء و فضای خالی را پیدامیکند و هر شاگرد مدرسه میداند که طیب همیشه میخواهد فضا - های خالی و خلاء را از بین بردارد و بهترین نمونه ای که میتوانم برای شما ذکر کنم فضای خالی لامپ برق است . لامپی را بزمن بزمن می بینید که طبیعت فوراً هوا را به فشار داخل آن فضائی میکند که ظاهراً خالی است .
 طبیعت در موارد دیگر نیز نقطه مطلوب و هدف خود را خوب تشخیص میدهد و همیشه بطرف مغزهایی میرود که خالی بوده و بتواند با سانی آنها را اشغال کند . بچه وسیله ؟ معمولاً احساسات - چرا ؟ بعلمت اینکه حس اندوه - ترس

حسد - کینه و غبطه همیشه با نیروی شدید و وحشیانه‌ای پیش رفته و بقدری تند و جابرا نه همراه خود را باز می‌کنند که افکار آرام و احساسات خرس مجبورند در مقابل فشار آنها از مغز سرون آمده و جای خود را بآنها بدهند.

جیمز. ل. مورسل استاد علم تربیت در دانشسرای مقدماتی کلمبیا در این مورد می‌گوید: «نگرانی و تشویش در مواقع کار شما روی نمی‌آورد بلکه پس از انجام آن ظاهر می‌شود. در آن موقع فکر شما بی‌اراده متوجه چیزهایی می‌شود که بسیار مضحک و زننده است و مغز شما چون اتومبیل بی‌باری است که بسرعت پیش رفته و باتکان‌های شدید خود را در هم می‌شکند. علاج نگرانی و راه جلوگیری از این در هم شکستن عصبی اینست که مغز کامل اشغال شده باشد.» شما لازم نیست استاد دانشگاه باشید تا بتوانید این حقیقت را درک کنید و به مرحله عمل در آورید. در زمان جنگ با زنی رو برو شدم که طرز نجات دادن خود را از چنگال نگرانی و تشویش برای من شرح داد. من این زن را با اتفاق شوهرش در سالون ناهار خوری قطار راه آهنی که از نیویورک به میسوری میرفت ملاقات کردم و برایم تعریف کرد که چگونه فردای آنروز که واقعه «پرل هاربور» روی داد یگانه فرزندش بجهت جنگ اعزام گردید مادر سلامتی خود را با نگرانی و تشویش بی‌حاصل درباره فرزند از دست داده و پیوسته از خود می‌پرسید: پسرم کجاست؟ آیا سلامت است؟ زخم برداشته کشته شده است؟

و قتی که من از او پرسیدم که چگونه بر نگرانی فائق آمد در پاسخ گفت: «خودم را بکار مشغول کردم. اول عذر کلفت را خواستم و شخصاً مشغول انجام کارهای منزل شدم ولی متوجه شدم که باز نگرانی دست از سرم برنداشته است و من اینکارها را بدون اینکه دستوری از مغز خود بگیرم انجام میدهم و ذره‌ای فکر متوجه آنها نیست. و قتی که رختخواب میانداختم و یا ظرف می‌شستم میدیدم که هنوز نگرانی موجود است و من احتیاج به شغلی دارم که هم جسم و هم فکر مرا مشغول دارد. بنابراین دریکی از مغازه‌های بزرگ شهر یک شغل فروشندگی برای خود پیدا کردم.

«این کار مطابق میل من بود و سرم را گرم میکرد. مشتری‌ها از اطرافم گرد آمده سؤالاتی میکردند و از قیمت - نوع و اندازه هر جنس جو یا می‌شدند و بقدری مشغول بودم که حتی یک دقیقه هم نمی‌توانستم بچیز دیگری جز کارم فکر کنم چون شب فرا میرسید مابدنی کوفته و خسته بمنزل میرفتم و پس از صرف شام بی‌حال روی تخت خواب می‌افتم: من در آن موقع نه وقت و نه نیروی اضافی برای نگرانی داشتم.»

جان کزبر پویز در کتاب «زن فراموش کردن ناملازمات» مینویسد:

«هنگامیکه بش در کار خود مستغرق است یکنوع ایمنی راحتی بخش یک آرامش عمیق درونی و یک قسم رخوت نشاط آور اعصاب او را تسکین می بخشد.»

راستی که چه نعمت و گنج گرانبهائی است! اساجانسون که از معروترین زنان جهانگرد دنیا میباشد چندی قبل برایم تعریف کرد که چگونه توانسته است نگرانی و غصه را از خود دور کند. این بانوی شجاع همانطوریکه در عنوان کتابش نوشته بود: «باحوادث ازدواج کرد» و در شانزده سالگی بعقد مارتین جانسون درآمد سرزمین کازاس را ترک گفته و به جنگلهای وحشتناک برنثورفت. یکربع قرن این زن وشوهر در اطراف جهان گردش میکردند واز زندگانی بومیان وحشی آفریقا و آسیا فیلم برداری مینمودند، نه سال قبل با امریکابازگشتند و در باره مشاهدات خود سخنرانی ها کرده وفیلمهایشان را نمایش دادند ولی اجل گریبان شوهر را گرفت وهواپیمایش در «دونود» سقوط کرد مارتین فوراً جان سپرد. یزشکان اظهار داشتند که اساهرگزاز بستر بیماری برنخواهد خاست ولی آنها این زن را بخوبی نشناخته بودند زیرا سه ماه بعد در حالیکه روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته بود در مقابل جمعیت کثیری سخنرانی پرداخت. در واقع اودر آن فصل بیش از صدبار سخنرانی کرد و تمام این سخنرانیهادر روی همان صندلی چرخدار صورت گرفت وقتی علت این عمل را از او پرسیدم در جواب گفت: «من اینکار را برای آن انجام دادم که وقت برای غصه و تسویش نداشته باشم.»

اساجانسون در آن موقع آنچه را که در یک فرن بیش تینسون گفته بود اجرا کرد: «من باید خود را در کار فراموش کنم و گرنه کرم زیر بار یأس و ناامیدی درهم خواهد شکست.»

در یاسالار «ببرد» نیز در موقعیکه یکه ونهامت پنج ساه در کلبه کوچکی در یخهای قطب جنوب - آن یخبندانیه که عجیب ترین اسرار طبیعت است و سرزمین گمنامی که بمراتب وسیع ترازمالك متحده امر بکار واره اروپا میباشد، میزیست سبب وروز خود را بدقت تقسیم کرد بود. در این مدت پنج ماه چشمش به بشری بیعتاد و ناشعاع یکصد میل هیچ ذی حیائی وجود نداشت وهوا بقدری سرد بود که در موقع وزش باد صدای یخ بستن هوای گرمی را که در موقع تنفس از دهانش خارج میگرددید میسنید. در کتاب معروفش بنام «یکه و تنها» این پنج ماه را که در ناریکی و یخبندان گذرانده است بخوبی شرح میدهد و مینویسد که: «روزها نم چون شب تاریک بود و برای اینکه دیوانه نشوم خود را بکار مشغول میداشتم سبها سبیل ارا بنکه چراغ را خاموش کنم کارهای فردای خود را بمن سکر دم و بهجوری برنامه خود را تنظیم مینمودم که

يك لحظه هم بیکار نبودم و در نتیجه توانستم در خود نیروئی برای تسلط بنفس وجود آورم . بدون این روش ، روزهای من بی منظور و مقصود میگذشت و این قبیل ایام نتیجه ای جز درهم شکستن روح و جسم ندارد .

اگر شما هم نگران هستید بخاطر داشته باشید که «ریچارد کابوت» استاد سابق پزشکی دانشگاه «هاروارد» میگوید : «من در حرفه پزشکی خود با کمال خوشوقتی مشاهده نموده ام که اشتغال بکار بسیاری از اشخاص مبتلا بعوارض روحی ناشیه از تردید ، دودلی و ترس فوق العاده را معالجه کرده است شجاعتی که کار ما می بخشد ما ندانیم اعتماد بنفسی است که امر من نویسنده معروف افتخار ابدی بآن بخشیده است .

اگر ما بکاری مشغول نشویم و در گوشه ای نشسته و زانوی غم به بغل بگیریم زائیده این فکر ما بقول داروین کرمهایی خواهند بود که مغز ما را میخورند و قدرت اراده و عمل را از ما سلب میکنند .

من پیشه وری از ساکنین نیویورک را میشناسم که با این کرم های موزی جدا به نبرد برخاست و بقدری خود را مشغول بکار کرد که فرصت نداد امنیت خاطرش را برهم زنند . او یکی از شاگردان کلاسهای شبانه من است و داستان فائق آمدن او بر نگرانی و درهم شکستن آن عادت بقدری مؤثر و جذاب بود که پس از پایان ساعت درس ، من او را دعوت کردم که شام را باهم صرف کنیم .

آن شب تا پاسی از نیمه شب گذشته با او راجع بطرز عملش صحبت میکردم . در زیر داستانش را همانطوری که از زبان خود اوشنیدم برایتان مینویسم : «هشت سال قبل بقدری نگران بودم که به مرض یبوابی گرفتار شدم اعصاب من کشیده و تهییج شده بود و از کوچکترین ناملامی از جاسا در مبرفتم و احساس میکردم که بسوی پرتگاه اختلال عصبی پیش میروم . «نگرانی و نشویش من بی جهت نبود در آن موقع خزانه دار يك شرکت تهیه کننده عصاره میوه در نیویورک بودم و شرکت نیم میلیون دلار صرفه تهیه عصاره توت فرنگی کرده و در جعبه های يك گالنی برای فروش آماده ساخته بود . مدت ۲۰ سال بود که ما این قوطی های يك گالنی را بشرکتهای سازنده بستنی میفروختیم ولی غفلتاً بازار فروش ما کساد شد و شرکتهای تهیه کننده بستنی یکمرتبه بر محصولات خود افزودند و برای صرفه جویی در وقت و قیمت شروع بخريد عصاره توت فرنگی در بشكه های بزرگ کردند .

«با اینطریق نه تنها ما ، نیم میلیون ضرر میکردیم بلکه پیمانهای دیگری نیز بمبلغ يك میلیون دلار برای خرید توت فرنگی بسته بودیم که باید هرطوری شده است پولش را پردازیم . بازار فروش بقدری کساد بود که نمیتوانستم ۳۵۰

هزار دلاری را که از بانک بقرض گرفته بودم پردازیم یا اقلاً تجدیدش کنیم پس جای تعجب نیست که من درچنین موقعی گرفتار نگرانی و تشویش شدم !

« برای ملاقات مدیر کارخانه به کالیفرنیا مسافرت کردم تا با و بفهمانم که وضعیت تغییر کرده و ما بطرف سقوط و نیستی میرویم . اوقبول نمیکرد و اداره شرکت را در نیورک مسئول این کسادى بازار میدانست . بعد از چند روز مذاکره عاقبت توانستم او را قانع کنم که برای مدتی اربسته بندى توت فرنگى خوددارى کرده و توت فرنگى های تازه وارد بازار را برانسیسکو بفروش رساند با این عمل دیگر مشکل ما حل شده و نگرانی برطرف گردیده بود و دلیلى موجود نبود که من باز در تشویش باشم ولی نگرانی بتدریج برای انسان عادت میشود و منهم نمیتوانستم پس از این مدت باسانی ترك عادت کنم .

« چون بنیویورک باز گشتم با اینکه آن ناراحتی رفع شده بود باز برای خود سگرانی های تازه بوجود میآوردم و برای گیلاسى که در ایساليا خریداری کرده بودیم و بخاطر آنا ناسی که نماینده شرکت باید از هائیتی میفرستاد در تشویش بودم و باز احساس میکردم که همان سرایشی سقوط در جلوی نايم هویدا گشته است .

« در کمال ناامیدی راهی بنظرم رسید که اتفاقاً ازین ناراحتی خیال نجاتم داد . ناآنوقع روزی هفت ساعت کار میکردم ولی برای رفع این نگرانی های بی جهت تصمیم گرفتم که بر ساعات کار خود بیافزایم و دست کم یا نوزده ساعت کار کنم صبح ساعت هشت با اداره میرفتم و تا نیمه شب در آنجا مشغول کار بودم . کارها و مسئولیت های جدیدی بهمده گرفته و شب خسته و واما ده به رختخواب میرفتم و بین از چند تابه طول نمی کشید که بغیر خواب من بلند میشد .

« مدت چندماه این برنامه سنگین را ادامه دادم تا نتوانستم بر نگرانی که برای من عادتى شده بود فائق آیم و آبرادر هم شکتم . پس از آن دوباره مثل گذشته فقط روزی هشت ساعت کار کردم و از آن موقع تا بحال که مجبور از هشت سال است هرگز نگرانی و بی خوابی بمن روی نیاورده است .»

زرز بر نارادشاو نویسنده شهیر انگلیسی همین مقصود را در جمله زیر خلاصه کرده و میگوید . راز بد بختی و بینوائى ماداشتن اوقات فراغتى است که صرف فکر در باره خوشبختى و بد بختى میشود .»

بنابر این بی جهت خود را گرفتار این قبیل افکار نسارید دست را تر کرده و آستین را بالا زده و بکار مشغول شوید ، خون شما شروع بحریان میکند و مغزتان چون ساعت بکار مبادند و بزودی و این تلاطم مسب حیات

در وجود شما نگرانی را از مغزتان بیرون خواهد راند .
 بکار مشغول شوید و خود را سرگرم کنید . این ارزانترین و مؤثرترین
 دارویی است که تاکنون در روی کره زمین برای دفع نگرانی تجویز
 شده است .
 برای درهم شکستن عادت غم و اندوه - نگرانی و دلواپسی این دستور
 را اجرا کنید .
 دستور ۱ : خود را مشغول سازید . زیرا اشخاص مضطرب و
 نگران نباید خود را در کار فراموش کنند و گرنه در یأس و ناامیدی
 از بین میروند .

فصل هفتم

نگذارید گرمای کوچك غصه شما را از پا درآورد

روبرت مورساکن شهر «ماپل‌وود» نیوجرسی داسنان برحادثه خود را اینطور برایم تعریف کرد: «من بزرگترین درس زندگی را در مارس ۱۹۴۵ در عمق ۲۷۶ پا در سواحل هندوچین فرا گرفتم. من یکی از هشتاد و هشت نفر ملوان زیر دریائی «بایا. س. ۳۱۷» بودم که با کمک دستگاه رادار متوجه شدیم یک کاروان دریائی دشمن بطرف ما می‌آید. چون سفیده صبح دمید بزیر آب رفته و خود را برای حمله آماده کردیم. من با دوربین زیر دریائی بغوی می‌دیدم که یک رزمناو نگهبان - یک کشتی نفت کش و یک مین انداز ژاپنی بطرف ما می‌آیند. سه اژدر بطرف رزمناو پرتاب شد ولی علت خوب کار نکردن دستگاه اژدر افکن به هدف نرسید و رزمناو بدون اینکه بداند مورد حمله ما قرار گرفته است بطرف مقصد پیش میرفت و ما تصمیم گرفتیم که آخرین کشتی را که همان مین انداز بود هدف قرار دهیم ولی غفلتاً کشتی مین انداز خط سیر خود را تغییر داد و مستقیماً بطرف ما آمد (یک هواپیمای ژاپنی در عمق ۶۰ پا زیر دریائی را دیده و بارادپو مکان ما را بکشتی مین انداز اطلاع داده بود). برای فرار از رؤیت بعق ۱۵۰ پا باین رفتیم و خود را برای مقابله با هر خطری آماده کردیم و برای اینکه کوچکترین نشان و صدائی از ما نباشد حتی بادبزنهاى برقی و دستگاههای سرد کننده و تمام مانسینهای زیر-دریائی را خاموش کردیم.

«سه دقیقه بعد حمله شروع شد و شش مین عمقی در آن نزدیکی منفجر گردید و ما را در فراقیانوس بعق ۲۷۶ پا جا داد. وحشت بر همه مستولی شده بود زیرا چنانچه در عمق کمتر از یک هزار پا انفجاری روی میداد خطر ناک بود و در پانصد پا خطر مرگ داشت چه رسد باینکه زیر دریائی مادر نصف آن مقدار یعنی ۲۷۶ پا بقراقیانوس رسیده بود. مدت بازده ساعت مین انداز ژاپنی در بالای سر ما مین های عمیقی مبادا خب که یکی از آنها کافى بود در شانزده پائی زیر دریائی منفجر شده و تمام ما را برای همیشه در فراقیانوس مدفون سازد. ولی خوشبختانه مین ها اکراً در فاصله پنجاه تا هفتصد پا منفجر شدند»

صلاح ما در این بود که در همان قعر آرام اقیانوس منتظر عاقبت کار شویم .
 « من بقدری وحشت زده بودم که بزحمت نفس میکشیدم و باخود میگفتم
 این مرك است . مرك . با اینکه باد بزن و دستگاہهای سرد کننده زیر دریائی
 از کار افتاده بودند و حرارت از صد درجه تجاوز کرده بود باز از شدت
 ترس بر خود میلرزیدم و عرق سرد از تمام بدنم جاری بود . حتی کت پوستی هم
 نمیتوانست از برهم خوردن دندانهایم جلوگیری کند . حمله مدت با نزده
 ساعت ادامه داشت و غفلتاً قطع شد . ظاهراً من انداز ژاپنی تمام ذخایرش را
 مصرف کرده و بی کارش بود . این با نزده ساعت ، بیش از ملیون سال بر من
 گذشت و تمام خاطرات ایام گذشته و کارهای بدیکه انجام داده بودم در نظرم
 مجسم گردید قبل از اینکه وارد خدمت ارتش شوم در باسکی کار میکردم که از
 ساعات زیاد خدمت - حقوق کم - ترقیات محدود ناراحت و نگران بودم .
 از اینکه نمیتوانستم مطابق میل خود زندگی کنم ، اتومبیل بخرم و هر چه
 زخم لازم دارد برایش فراهم نمایم و از همه گذشته از بداخلاقی رئیس مربوطه
 جانم بلب رسیده بود .

« تمام این حوادث یکی یکی از نظرم میگذشت و بیاد میآوردم که
 چگونه شبها خسته و عصبانی بمنزل باز میگشتم و برای چیزهای کوچک و جزئی
 بازم دعوا میکردم و هر وقت در جلوی آئینه میایستادم از زخم کوچکی که
 در اثر یک حادثه اتومبیل بوجود آمده بود متأسف میشدم .

« نمیدانید در گذشته این نگرایها چقدر در نظرم بزرگ و بر اهمیت
 مینمود ؛ اما در آن موقعیکه در قعر اقیانوس با مرك دست بگریبان بودم
 کوچکترین اثر و اهمیتی برایم نداشت . در آن موقع باخود عهد کردم که
 اگر بار دیگر حشمت بخورشید و ستارگان بیفتند دیگر هرگز نگران نشوم
 هرگز و هرگز . آری در آن با نزده ساعت پر مخاطره بمراتب بیش از آن
 چهار سالیکه در دانشگاه سیرا کبوز صرف تحصیل کرده بودم بقواعد و آئین
 زندگی آشنایم . »

سرد را کسر موارد حوادث و بلاهای بزرگ را با شجاعت و بردباری
 تحمل میکنند اما از یک چیز کوچک و بی اهمیت از جا در میرود . « ساموئل
 بی نز » در یادداشت های روزانه اش در خصوص گردن زدن « سرهاری وان »
 منویسد که چون « سرهاری وان » را بر بالای سکو آوردند برای رهایی از
 مرك هیچ استغناء نکرد فقط از جلاد درخواست کرد که در موقع عمل توجه
 داشته باشد که تبرش بر جوش دردناکی که بر گردن دارد فرو نهد ؛
 دریا سالار برد نیز در سرما و یخبندان مخوف قطبی متوجه همین نکته
 شد و در بانث که همراهانش در باره همین « جوشهای گردن » بمراتب زیاده تر

از چیزهای بزرگ و مهم هیاو بریا میکنند. بدون کلمه‌ای شکایت در آن محیط سرد و پرخطر که هشتاد درجه زیر صفر بود کار میکردند، امداد و نوری که باهم در یکجا میخواستند از هم سوءظن داشتند که مبادا دیگری یکذره بمحوطه آنها تجاوز کند و یکی از آنها عادت داشت که هر لقمه را ۲۸ مرتبه جویده و سپس روانه معده کند و عده‌ای از همراهان دریا سالار اگر در موقع صرف غذا در جلوی آن شخص قرار میگرفتند نمیتوانستند غذا بخورند و از روی اجبار بگوشه دیگر میرفتند. دریا سالار خودش می‌گوید: «در این اردوگاه قطبی، همین نکات کوچک و بی‌اهمیت کافی بود که با انضباط‌ترین مردان راتا سرحد جنون پیش برانند.»

شما میتوانید باین گفته دریا سالار اضافه کرده و بگوئید این چیزهای کوچک در زندگانی زبانشوئی هم باعث جنون میشود و نصف امراض قلبی را بوجود می‌آورد.

ژوزف سابات. قاضی معروف شیکاگو که در مساجوز از چهل هزار اختلافات خانوادگی حکمیت نموده است اظهار میکند که: «همیشه اختلافات و نفاق‌هاییکه بفهم و اندوه پایان میدهد از نکات و مطاب بسیار کوچک و جزئی سرچشمه گرفته است.» نظر او را «فرانک هوکان» دادستان شهر نیویورک نیز تأیید کرده و میگوید: «اکثر جنایاتی که بوقوع می‌پیوندد بر سر موضوع‌های بی‌اهمیت و ناچیز است. لاف شجاعت زدن در میخانه‌ها - مشاجرات خانوادگی یک حرف موهن - یک کلمه تحقیر آمیز و یک عمل گستاخانه و بی‌ادبانه، اینها چیزهای کوچک و بی‌اهمیتی است که منجر بقتل و جنایت میشود. نهاده‌های معدودی از ما هستند که مورد ظلم و اجحاف بزرگ واقع میشوند و بطور کلی نیمی از مصائب و آلام جهان رائیده موضوعات کوچک و بی‌اهمیت میباشد.»

در آن روزهایی که بانوروز و لوت تازه شوهر کرده بود از بد غذا بختن آشپزش بسیار ناراحت و نگران میشد ولی اخیراً بمن گفت که اگر امروز آن وقایع تکرار شود شانه‌های خود را بالا انداخته و بزودی فراموش خواهد کرد. خوب. این طرز رفتار یک شخص بالغ هنگام غلبه احساسات میباشد و حتی کاترین کبیر فرمانروای مطلق العنان روسیه هم هر وقت میدید آشپزش غذا را خراب کرده است فقط باو می‌بخندید.

یکشب باتفاق همسرم بخانه یکی از دوستان در شیکاگو بشام دعوت داشتیم. در موقع بریدن گوشت دوستم مرتکب اسنباهی شد که من متوجه آن نشدم و تازه اگر میدادم اهمیتی نمیدادم ولی زنش که بدقت مواظب بود با صدای بلند اسنباه شوهر را یادآور شد و گفت: آخر، مواظب باش چه میکنی تو حتی نمیتوانی طرز غذا خوردن را یادگیری؟!

آنوقت روبها کرد و گفت : «از دست اوچه بکنم که همیشه بیدقت است و سعی هم نداد که اشتباهات خود را رفع کند .
شاید زن دوستم راست میگفت و شوهرش در رمع این نواقص نمیکوشید ولی از اینکه توانسته است مدت ۲۹ سال با چنین زنی زندگی کند قابل تقدیر میباشد .

من بی برده میگویم که براتب ترجیح میدهم يك لقمه نان و پنیر خالی در يك محیط آرام بخورم تا بهترین غذاهای دنیا را در حضور آ زن بهانه گیر صرف کرده و سرزشتهای بیموقع او را گوش دهم .

چندی بعد عده ای اردوستانم شام منزل مادعوت داشتند، چند دقیقه قبل از ورود آنها هم سرم متوجه گردید که سه دستمال سفره بارومیزی جور نیستند و بعدا خودش برایم اینطور تعریف کرد «آشپز را احضار کردم و معلوم شد که بقیه دستمالها را برختشوئی داده است . فرصت برای تعویض آنها نبود و از تأسف اشك در چشمانم جمع شده و نمیدانستم چه باید بکنم . تنها کاری که میتوانستم بکنم این بود که با خود بگویم : این اشتباه لعنتی چرا باید در حرمت مراد رسارد ! بعداً با خود فکر کردم که چاره ای بجز ساختن نیست، حالا باید کاری کرد که در سرشام بمیهمانان خوش بگذرد. همین کار را کردم و بادلگرمی مشغول پذیرائی شدم . هیچیک از آنها متوجه ناجور بودن رنگ دستمالهای سمره نشدند .»

ضرب المثلی است معروف که میگویند : « قانون بچیز کوچک و جزئی اهمیتی نمیدهد » شما هم اگر طالب آرامش خاطرید نگرانی را کوچک و حقیر شمارید .

در اکثر اوقات ، برای اینکه ناراحتی و تکدیری را که از چیزهای جزئی بوجود آمده است برطرف کنیم باید جای آنرا بحاطره های خوشی بدهیم .
واقعۀ اینکه برای دوستم «هومر کروی» که مؤلف چندین کتاب معروف است روی داد شماستان میدهد که چگونه میتوان ارعیده این کار برآمد .
دروم عیقه مشغول تحریر یکی از کتابهایش بود از صدای رادیاتوریکه در آن ساختمان بود بقدری ناراحت شد که از شدت عصبانیت نمیتوانست یشت دبیزس بماند . هومر کروی خودش برایم اینطور تعریف کرد : « در این هنگام بانقاعده ای اردوستانان ، گردش خارج شهر رفته و چند روری در حادربسر بردیم یکشب در موقع کباب کردن گوشت بره متوجه شدم که صدای جلیز و لژروغن گوشت بعیمه میل همان صدای بخار آب رادیاتور ماشین است جیرا من از سکی حوشم میآید و ازدیگری نفرت دارم ؟
« و میکه منزل برگشتم با خود گفتم : صدائیکه از کباب سدن گوشت

بره ایجاد میشد بگوشت خوش میآمد، پس چون صدای بغار آب را دیا تورعیناً شبیه آنست من بدون اینکه از آن ناراحت شوم بکار پرداخته واستراحت میکنم. همین کار را کردم و پس از چند روز کاملاً آنرا فراموش کردم.»
عین این شیوه را میتوان در مورد نگرانی های کوچک و جزئی بکار بست. علت اینکه ما از آن ها خوشمان نمیآید و از دستشان عصبی و ناراحت میشویم اینست که بیش از اندازه بآنها اهمیت میدهیم.

دیسرائیلی میگوید: «زندگی کوتاه تر از آنست که کوچک و

بی اهمیت شمرده شود.» اندره موروا نیز در یکی از مقالات خود چنین مینویسد: «این کلمات در بسیاری از مراحل دشوار زندگی بمن یاری کردند. ما اغلب با پرداختن بچیزهای کوچکی که میبایستی منفروداریم و فراموششان کنیم زندگی را بکام خود بلخ و ناگوار میسازیم. مادر این دنیا چند صباحی بیش زنده نیستیم با وجود این چه ساعتی از این عمر گرانمایه و باز نیافتنی که در تأمل و غصه درباره چیزهایی که در طی سالها هم خودمان و هم دیگران فراموش میکنند تلف میشود. پس بیایم زندگی خود را وقت اعمال و افکار مفید و با ارزش، اندیشه های عالی، عشق و محبت های واقعی و کارهای پایدار بنمائیم زیرا زندگی کوچکتر از آنست که کوچک شمرده شود.»

شخصیت برجسته ای چون «رودیار کیپلینگ» نیز در موقعی که فراموش کرده بود که «زندگی کوتاه تر از آنست که کوچک و بی اهمیت شمرده شود» با برادر زنش بر سر موضوع کوچک و بی اهمیتی اختلاف پیدا کرد و کارشان بمحاکمه کشید و بقدری سرو صدا بلند شد که حتی بعدها یک کتاب قطور در این باره برشته تحریر درآمد.

موضوع از این قرار بود که کسلینگ مادحتری بنام «کارولین بانستبر» در ناحیه «ویرمونت» ازدواج کرد و عمارت زیبایی در «راقل برو» بنام نمود و تصمیم داشت که تا آخر عمر در آنجا زندگی کند برادرش که «یتیمی» - بالیستر» نام داشت از دوستان صمیمی شاعر شد و شب و روز با هم بگردش میرفتند و کار میکردند.

مدتی بعد کیپلینگ قسمتی از زمین های بالیستر را خریداری کرد باین شرط که بالیستر اجازه داشته باشد یو نجه های آن را درو کند. یکروز بالیستر مشاهده کرد که کیپلینگ یک باغچه گل در وسط یو نجه زار او بوجود آورده است. خونس بجوش آمد و هرچه میخواست بشوهر خواهر گفت و شاعر احساساتی نیز باو پاسخ داد و در آن محیط آرام آشوبی برپا گردید.

چند روز بعد در موقعی که کیپلینگ سوار دوچرخه میگذاشت برادرزنش گاری اسبی خود را غفلتاً در سربراه او مراد داد و کیپلینگ را بزمین زد.

شاعری که قبلاً در نوشته‌هایش ب مردم پند داده بود: «درهنگامیکه دیگران عصبانی شده و خونسردی خود را از دست داده‌اند تو خونسرد باش.» خودش نتوانست این پند را بکار بندد و خونسردی خود را حفظ کند. پس از دست برادرزن بدادگاه شکایت کرد! محاکمه مهیج و پرصدائی بود. خبر نگاران حراید ارشهرهای کوچک و بزرگ بآن ناحیه خلوت هجوم آورده و خبر این محاکمه را در دنیا منتشر ساختند. عاقبت هم نتیجه‌ای نرسیدند و این اختلاف باعث آن گردید که کیپلینگ و زنش آن عمارت زیبای خود را در آمریکا بزرگ گویند و برای همیشه از آن ناحیه قطع علاقه کنند. آنچیزیکه این دعوا را بوجود آورد و بین آن‌هافاق و کدورت تولید کرد بسیار کوچک و بی اهمیت بود و از یکبار بوجه بی ارزش تجارز نمیکرد.

بریکس در ۲۴ قرن پیش گفته است: «بیا، رفیق ما زیاد بچیزهای کوچک اهمیت میدهم.» حقیقتاً هم همینطور است!

دکتر «هارای امرسن فوسدیک» داستان جذابی از پیروزی و شکست یک درخت تمومند و غول آسا برای شما تعریف میکند: «در دامنه تپه‌ای در ناحیه «لایک بیک» واقع در «کولورادو» تنه مجوف درخت بسیار عظیمی دیده میشود که علمای طبیعی عمر آن را چهارصد سال نخمین زده‌اند و معتقدند که این درخت هنگامیکه کریستف کلمب برای اولین بار در «سالن سالوادور» پیاده گردیده کاشته شده است. در طی این مدت چهار قرن درخت مزبور چهارده مرتبه گرفتار صاعقه شد و بهمن‌های خطرناک و سنگین و طوفانهای شدید بخود دید ولی در مقابل تمام آن‌ها مقاومت کرده بود تا اینکه حشرات و کرم‌هایی بداخل آن نفوذ کردند و بتدریج ذره ذره مغز آن را خورده و بیرومندی و استقامت داخلی اش را از بین بردند بطوریکه آن درخت غول آسا که طی قرن‌ها با صاعقه - طوفان و بهمن‌های شدید با سرسختی مبارزه کرده بود عاقبت در مقابل این کرم‌های کوچکی که چندتای آن‌ها را می‌توانید در بین دوا انگشت سبا به وضوح خود له کنید از پای درآمد!»

آیا بصدیق نمیکند که ما هم چون آن درخت عظیم الجثه هستیم که در مقابل طوفان‌های شدید و حوادث مددش حیات مقاومت میکنیم، اما فلان مغز خود را تسلیم کرم‌های نگرانی مینمائیم. همان کرم‌هایی که از غایت کوچکی می‌توان عده‌ای از آن‌ها را در بین دوا انگشت سبا به وضوح متلاشی و نابود کرد. چند سال قبل باتفاق «چارلز سیفورد» رئیس راه‌های شوسه استان «ایومینگ» وعده از دوستانش برای بازدید و تماشای املاک «جان. و. روکلی» از شهر خارج شدیم. راننده انومبیلی که من سوار آن بودم راه را عوضی رفت و در نتیجه یک ساعت دیرتر از رفقای دیگری بکنار در بزرگ عمارت

رسیدیم . مستر سیفیرد که کلید درخصوصی باغ راهمراه داشت مدت یکساعت در آن آفتاب سوزان وهوائیکه پشه‌های جنگلی دقیقه‌ای اسان راراحت نمیکذارند بانتظار ما ایستاده بود .

پشه‌های آن حدود بقدری خطرناک بودند که عده کمی از آن‌ها کافی بود خونسردترین اشخاص راد پوانه کند ولی آن‌ها باتمام سماجت وشتکار خود نتوانسته بودند بر «چارلز سیفیرد» فائق آیند. اواز فرصت استفاده کرده واز شاخه درخت سفیدارسو تکی برای خود درست کرده بود که در تمام این مدت بدون اینکه توجهی بپشه‌ها داشته باشد خود را با آن سوت مشغول کرده بود .

من آن سوت را بیادگار مردی که میدانم چگونه به چیزهای کوچک و بی اهمیت توجهی نکرده و ناراحت و نگران نشود، نگاه داشته‌ام . برای اینکه بتوانید پیش دستی کرده و قبل از اینکه نگرانی جزء عادات شما شده وزندگانیتان را از هم بپاشد، آن را از خود دور سازید باید این دستور دوم را بدقت اجرا کنید .

هرگز نگذارید که زندگی شما با چیزهای کوچکی که ممکن است فراموش کرده و حقیرش شمارید واژگون گردد بخاطر داشته باشید که « زندگی کی تاه تر از اینست که کوچکی و بی اهمیت شمرده شود .

فصل هشتم

قانون حد وسط

ایام طمولیت من در مزرعه‌ای واقع در میسوری سپری گردید. در آن ایام، یک روز که باتفاق مادرم مشغول خشک کردن آلبالو بودم ناگهان فریاد بلندی کشیدم بطوریکه مادرم را متعجب ساختم. مادرم خیره بمن نگریست و گفت: «دیل، برای چه اینطور فریاد میزنی؟ بصدای بلند گفتم:» مادر میترسم زنده بگورم کنند!»

در آن روزها بیش از آنچه تصور کنید نگران بودم. در هوای طوفانی از رعد و برق میترسیدم و همیشه می‌گفتم که عاقبت صاعقه مرا از یای در خواهد آورد. سالی که محصول مزرعه ما خوب نبود و وحشت مرا مرا می‌گرفت که نکند گرفتار قحطی و گرسنگی شویم. میترسیدم پس از مرگ با تش‌جهنم بسوزم و بیم آن داشتم «سام‌وایت» که از بچه‌های جسور آن محل بود و یک روز تهدید کرده بود که گوشه‌های بزرگم را با چاقو خواهد برید عاقبت گفته خود را عملی کند. چون بدختران جوان می‌رسیدم جرأت نداشتم کلاهم را بر ایشان بردارم، زیرا نگران بودم که مبادا بمن بخندند. می‌ترسیدم به چ دخترهای زنم نشود و تازه در شب عروسی با او چگونه آغاز کلام کنم. در نظر مجسم می‌ساختم که دست در دست عروس از کلیسا خارج شده‌ام، اما امیدانم با او از جه مقوله صحبت کنم چطور...؟ چطور؟ چه ساعت بيشماري که در دنبال گاو، در آن موقعی که گاو آهن را بدست گرفته بودم در بازه این‌طور و حراها فکر می‌کردم و ناراحت و نگران بوم که زانله با ما چه خواهند کرد.

با گذشت سالها، بتدریج دریافتم که ۹۹ درصد از چیزها نیکیه مرا بگران می‌ساخت هرگز بوقوع نفع نخواهد. بی‌وسنت همان‌طوریکه ذکر کردم از صاعقه وحشت داشتم اما حالا خاطرم جمع است که مطابق آمار دقیق از هر سیصد و پنجاه هزار نفر، در سال یکی بیشتر گرفتار صاعقه نمیشود و ترس من از اینکه زنده زنده بگورم بروم نیز بی‌جهت بوده است چون حتی در آن ایام که نگاه داسن مردگان برای مسایله پزشکی رسم نبود، از هر یک میلیون نفر یکی زنده بگورم و من بدان که بچه‌های بزرگ شده بودم امروز از هر هشت نفر یکی بر من مملکت سرطان دچار شده و روانه قبرستان می‌گردد و اگر تحقیقا

من میخواستم نگران و ناراحت شوم باید از سرطان وحشت داشتم باشم نه از مباحثه و زنده بگور شدن .

من و شما چنانچه قادر باشیم قبول کنیم که با قانون «حدوسط» میتوانیم معلوم کنیم که تاجه اندازه نگرانی ما ، مورد دارد ، محتملا خواهیم توانست همین حالا نه دهم نگرانی های خود را برطرف سازیم .

شرکت سهامی بیمه «لوند» لندن که از معروفترین شرکت های بیمه جهان است از این هیجان و ناراحتی ای که مردم برای چیزهایی که هرگز بوقوع نخواهد پیوست دارند میلیونها دلار استفاده کرده است . شرکت بیمه لوند تعهد و تضمین میکند مصائب و بلاهایی که باعث ترس و نگرانی ماست هرگز بوقوع نیبوند ولی اسم آنرا تعهد و شرط ننگداد و در زیر لفظ «بیمه» مستورش میدارد و در حقیقت همان شرطی است که بر پایه وایون «حدوسط» استوار میباشد این شرکت بزرگ بیمه مدت دوست سال است که روز بروز توسعه مییابد و اگر طبیعت بشری تغییر فاحشی نکند ، در پنجاه قرن بعد بقدری توسعه خواهد یافت که حتی کفش و لاک مهربار هم در مقابل خطرانی که مبتلایان قانون «حدوسط» آنها درها مهم نیست بیمه خواهند کرد .

اگر ما با قانون حدوسط توجه کنیم ، آنوقت از حقایق و نکاتی که تا کنون از آن غافل بوده ایم متعجب و حیران میگردیم . فی المثل ، اگر میدانستیم که در پنج سال آینده در جنک خونینی چون جنک «گیتسبورگ» شرکت خواهیم کرد بطور یقین وحشت مراهرامی گرفت و تصمیم خود را گرفته و اموران دنیای خاکی خود را منظم کرده و با خرد میگذریم : محتملا زنده از این جنک بر نخواهم گشت ، پس بگذار این چند سال باقی مانده حیات را بخوشی بگذرانم و کمال استفاده را بکنم ، ولی نکه سهم در اینجا است که مطابق قانون حدوسط شرکت در جنگی چون «گیتسبورگ» بهمان اندازه خطرناک و کشنده است که در زمان صلح سنین بین پنجاه تا پنجاه و پنج سالگی را طی کردن مقصود من اینست که : در زمان صلح اختصاص بهمان نسبت بین سنین پنجاه و پنجاه و پنج میبرند که آن ۱۶۳۰۰ نفر سر بازی که در جنک «گیتسبورگ» شرکت جستند .

چند فصل این کتاب را در سواحل دریاچه «پور» واقع در کوهستان کانادا برشته تحریر آورده ام . در آن تابستان با آقا خانم «هربرت سالیجر» که اهل سانفرانسیسکو میباشد آشنا شدم . بانو سالیجر که زنی بسیار موقر و متین است بکروز عصر موقوفه ای که از او برسدم آبا تا کنون هیچ نگران شده است ؟ در پاسخ گفت . «نگران؟! اختیار دارید . من قبل از اینکه راه هائی آمدن بر نگرانی را باورم : دیک بردند گمانی خود را با نگرانی های بیجهت تلاشی سازم و یازده سال از عمر خود را بدست نبرد در جهنم سوزانی گذراندم .

«بسیار تند خو و بی حوصله بودم و از کوچکترین واقعه‌ای از جادرمیرفتم و باین طریق يك زندگانی پرهیجان و ناراحتی را طی میکردم . هر هفته با انوبوس از منزلان که در «سان مایو» بود برای خرید به سانفرانسیسکو میامدم . در موقعیکه مشغول خرید بودم بیجهت نگران میشدم که مبادا جریان برق اتورا قطع نکرده و همانطور روی میز بحال خود گذاشته باشم نکند که خانه آتش بگیرد و یا مستخدمه از منزل خارج شده و بچه‌ها را تنها بگذارد مبادا بچه‌ها سوار دوچرخه‌های خود شده و در خیابان زیر اتومبیل رفته باشند. هنوز نصف خرید خود را نکرده بودم که از شدت نگرانی عرق سردی بر بدنم مینشست و کار خود را نیمه تمام گذارده و سوار اتوبوس میشدم تا هر چه زودتر خود را بخانه برسانم . جای تعجب نیست که با این اخلاق و طرز فکر از دواج اولم با ناکامی و شکست پایان یافت .

«شوهر دوم و کیل عدلیه و مردی خونسرد و دقیق بود و هرگز نگران میشد . هر وقت که من گرفتار هیجان و تشویش میشدم بمن میگفت : «سخت نگر» بیابا هم فکر کنیم و ببینیم که برای چه نگران هستی . مطابق قانون حد وسط آیا چنین چیزی اتفاق خواهد افتاد یا خیر؟ در موقعیکه در یکی از جاده‌های بدو پر دست انداز مکزیك جدید در هوای بارانی مسافرت میکردیم بمن حالت عجیبی دست داده بود . اتومبیل دائماً باین سو و آنسو میلغزید اختیار آن از دست ما خارج شده بود و من یقین داشتم که بالاخره اتومبیل من لغزیده و در یکی از این گودالهای کنار جاده فرو خواهد رفت .

«من دیگر نمیتوانستم خونسردی خود را حفظ کنم ولی شوهرم مکرر بمن میگفت . من خیلی آهسته میرانم - بطور یقین حادثه خطرناکی روی نخواهد داد و بهر ضائیکه اتومبیل در یکی از گودالها بلعزد با در نظر داشتن قانون حد وسط ما نباید آنقدرها صدمه‌ای ببینیم . خونسردی و اطمینانهای او باعث آرامش خاطر من گردید .

در ناسائیکه پدر «توکین» دوکانادا مسافرت کرده و در ارتفاع هفت هزار یا از سطح دریا حاد رزده بودیم و یکسب طوفان شدیدی آغاز گردید به‌طوریکه نزدیک بود چادر ما را یاره پاره کند چادرها را با طنابهای محکم بسکری حویلی بسته بودند و جادری بیرونی در انرباد شدت تکان میخورد و بیم آن میرفت که از خاک کنده شود و من هر لحظه انتظار افتادن چادر را به‌پوا بلند صد آبرآ داسه وار نرس مبلرزیدم ؛ این مرتبه نیز شوهرم مرا نصیحت کرد و کعب . غریزم خرا سجت خود را ناراحت میکنی ، ما با راهنمایی شرکت «پروسنر» مانجا آمده‌ایم و آنها میدانند که چه باید بکنند . سالهاست که این چادر را در اینجا با جاره منهدم و قبل از ما چندین نفر دیگر در فصول مختلف در

آن بسر برده و با نظایر این طوفان‌ها رو برو شده‌اند. من یقین دارم که چادر کنده نخواهد شد و بالفرض هم که چنین شود تازه می‌توانیم به چادر دیگری پناه ببریم» اظهارات او قانع‌کننده و با خیال راحت بقیه ساعات شب را بخواب رفتم. «چند سال قبل بیماری فلج مخصوص کودکان در قسمتی از کالیفرنیا ساری گردید و اگر ایام گذشته بود باز من ناراحت و عصبی می‌شدم ولی این بار نیز شوهرم مرا بخون سردی تشویق کرد و تدابیر و احتیاطات قبلی لازم را اتخاذ کردیم و بچه‌ها را از اجتماع و کودکان دیگر دور ساختیم. پس از مذاکره با وزارت بهداشت معلوم شد که در سخت‌ترین مواقع شیوع این مرض در سرتاسر کالیفرنیا فقط ۱۸۳ کودک فوت شده‌اند و در مواقع دیگر از دویست و سیصد نفر تجاوز نمی‌کرده است با در نظر گرفتن این آمار دقیق بر من ثابت شد که نگرانی و ترسی که برای کودکانم داشتم بی‌جهت بوده است. با رعایت کردن قانون حد وسط ۹۰ درصد نگرانی‌های من بر طرف گردید و با پیروی از همین قانون است که ۲۰ سال اخیر زندگی من بیش از آن چه تصور می‌کردم و امیدوار بودم بخوشی و آرامش گذشته است.»

ژنرال «ژرژ کروک» که بطور یقین یکی از بزرگ‌ترین جنگجویان ایتالیائی در تاریخ آمریکا است در صفحه ۷۷ شرح زندگی خودش می‌نویسد: «اکثر نگرانی‌ها و ناکامی‌های مردم ایتالیا مولود تصورات خود آن‌هاست و بدنیای حقایق بستگی ندارد.»

چون بگذشته بر می‌گردیم می‌بینیم که در حقیقت سرچشمه نگرانی و تشویش من هم همان تصورات و خیالات بی‌هوده است. جیم گرات که صاحب یک شرکت بزرگ در نیویورک می‌باشد بمن اظهار داشت که او نیز بهمین درد گرفتار شده بود. نامبرده وقتی ده سال بزرگ و اگنیر قال وانگور به فلوریدا سفارش داده بود. و ناراحت بود که مباد او اگنیر هاواژگون گردید و یا اینکه پله‌های جاده خراب شده و در اثر تأخیر حمل میوه‌ها فاسد شوند. اگر چه میوه‌ها را بیمه کرده بود با بیم آن را داشت که مبادا دیر بیازار برسد و موقع فروش از دست برود، آن قدر ناراحت و نگران بود که تصور کرد بزخم معده دچار شده است و نزد پزشک متخصص رفت. پزشک پس از آن که مدت او را معاینه کرد اظهار داشت که بجز تحریک اعصاب هیچ درد دیگری ندارد.

جیم گرات بمن می‌گفت: «در آن موقع کمی ذهنم روشن شد و از خود پرسیدم: در این مدت چند سال، چند واگن میوه برای من حمل شده است؟ در پاسخ اقرار کردم که بیش از بیست و چهار هزار واگن - آبوفت بر سیدم چند واگن خراب شده؟ فقط پنج واگن. با خود گفتم که روی حساب دقیق از هر ۲۴ هزار واگن پنج یا بعضی از هر ۵ هزار تا یکی خراب شده است و به علاوه

* قانون حد وسط که بر پایه تجربیات قرار دارد برای امری که احتمال خطرش يك در پنجم زار است نباید نگران گردید. چرا نگران هستیم؟ فرض کنیم پله‌ها خراب شوند، آیا تاکنون سابقه داشته است؟ خیر. پس اگر مرا شخص احمقی بخوانند اشتباه نکرده‌اند زیرا برای شکستن پلی نگران و نازا حتم که تاکنون سابقه نداشته است و برای برگشتن واگن میوه که در هر ۵ دزار دفعه یکمرتبه ممکن است روی دهد خود را نزدیک بود بزخم معده دچار کنم. «از آن بعد تصمیم گرفتم که در هر چیز قانون حد وسط را مراعات کنم»

و از آن پس دیگر کوچکترین احساس ناراحتی در معده خود نکردم.»

در زمانی که «ال اسمیت» فرماندار نیویورک بود در مقابل حملات دشمنان سیاسی اش مکرر می‌گفت: «بیائید با هم بسوابق امر رسیدگی کنیم.» بعداً حقایق را دودسترس آن‌ها می‌گذارد. از این بی‌مدر وقت مادر باره چیزی نگران شدیم خوب است گفته ال اسمیت را بکار بسته و بدقت آن مشکل را تحت مطالعه قرار دهیم تاریخه و علت آنرا کشف کنیم و ببینیم آیا حقیقتاً جای نگرانی هست یا خیر.

«فردریک ماله‌لشت» بدقت این دستور را بکار بست و نتیجه مطلوب هم رسیده. شما می‌توانید داستان او را همانطوری که خودش برای شاگردان کلاس شبانه تریف کرده است مطالعه کنید.

در اوایل ماه ژوئن ۱۹۴۴ در نزدیکی «اوماها» در نرم‌اندی درسنگر عمیقی دراز کشیده بودم و چون بدقت باین خندق‌های گردمینگر ایستم با خود می‌گفتم: بعینه مثل قبر است و چون بدرون آن میرفتم احساس می‌کردم که در قبر جای گرفته‌ام و نمیتوانستم از این فکر که این سنگر عمیق قبر من خواهد بود خودداری کنم. موفیکه ساعت یازده سب بمب افکن‌های آلمانی بیرواز دومی آمدند و شروع بسیاران می‌کردند از وحشت بر خود میلرزیدم و از ترس خشک میشدم. چند شب نموانستم بخوابم و در شبهای چهارم و پنجم با اختلالات عصبی دچار شدم. همین دانستم که اگر این وضعیت ادامه پیدا کند دیوانه زنجیری خواهم شد. پس بتخاطر آوردم که پنج شب بدون هیچگونه خطری گذشته و من هنوز سالم بوده و نهس می‌کشم و عمده‌نطور از افراد دسته ما بجز دوتن که از قطعات کوچک بوسته گلوله‌های ضا، هوایی خودی جزئی زخم برداشته‌اند دیگران سلامت می‌باشند. تصمیم گرفتم که برای رفع این نگرانی کوچک هم چاره‌ای بیاندیشم. یک سقف چوبی و محکم بر بالای سنگر خود ردم که مرا کاملاً از بمبانات فولاد محفوظ می‌کرد و با خود گفتم بگانه‌خطری که ممکن است در این سنگر پوشیده ر محفوظ از سیای در آورد فقط ضربه مستقیم است که از ده دزار بمب یکی ممکن است در این ناحیه فرود آید.

بعد از چند شب بقدری خونسرد و آرام شدم که حتی در موقع بمباران‌های شدید نیز براحتی می‌خواهیدم.»

وزارت دریاداری آمریکا آماری از حد وسط خطرات و تلفات دریایی منتشر می‌سازد تا نگرانی ملوانان را رفع کرده و آرامش خاطری بآنها بدهد. يك ملوان قدیمی و کهنه‌کار بمن می‌گفت در موقعی که او و رفعايش را برای اولین مرتبه مأمور خدمت در يك کشتی حامل بنزین قوای هواپیمائی کردند بسیار ناراحت شده بودند زیرا تصور می‌کرد که اگر کشتی مزبور که بنزین هواپیمائی بار دارد هدف از در واقع شود انفجارش بقدری شدید خواهد بود که تمام سرنشینانش فوراً روانه آن دنیا میشوند.

اما وزارت نیروی دریائی هم از این بارانی خیال آنها واقف بود و آماری دقیق و قابل اطمینان منتشر ساخت که نشان میداد از هر صد کشتی نفت کش که هدف از در مرار گرفته ۶۰ کشتی غرق نشده و ۴۰ کشتی بزر آب رفته است و از این ۴۰ کشتی مغروق فقط ۵ نمت کس در کمتر از ده دقیقه غرق شده است و باین طریق فرصت کافی برای نجات سرنشینان کشتی‌های نفت کش موجود میباشد و تلفات بسیار ناچیز است. تصور میکنید این آمار چه اثری در روحیه آنها داشت؟

آن ملوان می‌گفت: «اطلاعا بر قانون حد وسط روحیه نمام ملوانان را خوب کرد و دریافتیم که بر خلاف آنچه تصور میکردیم خطر مرك بسیار ناچیز میباشد.»

برای اینکه عادات نگرانی را فیل از اینکه شما را از پا در آورد. اربن بردارید باید این دسنور سوم را اجرا کنید.

بدقت چو انب و احرف اف و ض و ج را هضالافه کنید و از خود پرسید مطابق قانون حد وسط چند در صد این چیزی که شما را نگران کرده است ده‌مکن است بوقوع پیوندد:

فصل نهم

آنچه را که عاجی نیست باهدارا تحمل کنید

خوب بخاطر دارم در آن ایامیکه پسر بچه کوچکی بودم باتفاق رفقای همسالم در طبقه فوقانی عمارت متروک و ویرانه‌ای بازی میکردیم. یکروز در آستانه پنجره‌ای ایستاده و بیک خیز خود را بکف حیاط رساندم انگشتی که در انگشت سبابه دست چپ داشتم در موقع پرش بنوک ناخن گیر کردم گوشت و پوست را شکافت صدای گریه و فریادم بلند شد. از نرس میلرزیدم و یقین داشتم که بطرف مرگ میروم. ولی پس از آنکه ببودی یافتم حتی برای یک لحظه هم از بابت آن انگشت بریده خود نگران و ناراحت نشدم اصولاً نگرانی در این مورد چه حاصلی دارد؟ اکنون گاهی اوقات حتی ماهی یکبار هم باین فکر نمیافتم که دست چپ من سه انگشت و یک شصت دارد.

چند سال قبل، مردی را که دستش از میچ قطع شده بود و با وجود این متصدی یکی از آسانسورهای ادارات نیویورک بود ملاقات کردم. از او پرسیدم که آیا برای از دست دادن انگشتانش متأسف نیست! در پاسخ گفت: «آه نه، من کمتر اتفاق میافتم که فکرش را بکنم و فقط از این جهت که متأهل هستم و مجبورم کار دوخت و دوز خود را شخصاً انجام دهم در موقع نخ کردن سوزن متوجه میشدم که دستم قطع شده است»

بمیدانید در موقعیکه بشر بخواهد حوادث را پذیرفته و فراموش کند این کار بچه سرعت حیرت آوری میسر میگردد! من همیشه کتیه‌ای را که بدیوار خرابه یکی از کلیساهای قدیمی آمستردام در هلند وجود دارد بخاطر سپرده و در نظر مجسمه میکنم در آنجا با خط خوانائی نوشته‌اند: همین است و غیر از این نمی‌تواند باشد.

در دوران حیات با حوادث و رفايع ناگواری روبرو میگردیم که همین حال را دارد و غیر از آن نمیتواند باشد. در اینجا باراده ماست که با این حوادث را چاره‌ناپذیر دانسته و خود را با آنها سازش دهیم یا اینکه با قیام و طغیان بر علیه آن زندگانی را بر خود تلخ ساخته و عاقبت گرفتار اختلالات عصبی گردیم. این بند حکیمانها و اندرز شنیدی است که فیلسوف محبوب من «ویلیام جیمز»

بشما می‌دهد و میگوید: «حوادث را آنطوریکه هست بپذیرد و خود را آماده سازید که همانطور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختی‌ها است.»

الیزابت کونلی ساکن پورتلند در طی نامه‌ای که برای من فرستاده است بشما نشان می‌دهد که چگونه میتوان با حوادث و وقایع چاره‌ناپذیر کنار آمد پس بدقت نامه‌ا را مطالعه کنید: «در آن روز هائیکه ساکنین آمریکا پیروزی ارتش را در صحرای افریقا جشن می‌گرفتند از وزارت جنگ بمن اطلاع دادند که برادرزاده‌ام که اورایش از هر چیز و هر کس در دنیا دوست می‌داشتم مفقودالاتر شده است و تلگراف بعدی خبر مرگ او را همراه داشت.

» دیگر زندگی برای من ارزشی نداشت و بقدری گرفتار غم و غصه شده بودم که روزی از شب تمیز میدادم. تا آن موقع امید و دلخوشی من بزندگایی این بود که برادرزاده‌ام را آنطوریکه میخواهم تربیت کرده و بمقامات عالیه برسانم و حقیقتاً هم پیش‌تر از آنچه باید اریک جوان انتظار داشت از خود لیافت نشان داده بودم و من بچشم میدیدم که زحماتم نزدیک است بشمار برسد. اما این تلگراف لعنتی تمام خواهیهای خوشم را برهم زده و آنچه را که رشته بودم پنبه کرد.

در کارهایم بی‌علاقه شدم و دیگر از دوستانم دوری میکردم بقدری این واقعه جگر سوز حال مرا دگرگون ساخته بود که یا خود میگفتم: چرا برادرزاده عزیزم را گرفتند؟ چرا آن پسر خوب - آن برادرزاده که تمام دوران حیاتش در جلوی چشم است در میدان جنگ کشته شد؟ نمی‌توانسیم این خبر را قبول کنیم و شدت تأثر مرا بر آن داشت که ترک دوست و آشنا کرده و بگوسه‌خلوئی پناهنده شوم و آتش سوران حرمان را با اسک دیده فرو نشانم «مشغول تمیز کردن اثاثیه و کاغذهای میز تحریر خود بودم که چشمم بکاغذی افتاد که مدتها بود فراموشش کرده بودم و آنرا برادرزاده عزیزم - همان برادرزاده‌ایکه کشته شده بود چند سال قبل در موقع مرگ سادرم نوشته و مرا بدین طریق تسدیت گفته بود.

«البته همه ما از این ضایعه مأسومیم، علی‌الخصوص شما ولسی یهمن دارم که شما با آن فکر بلندیکه دارید قادر خواهید بود این بار سنگین محنت و فراق را تحمل کنید. من هرگز آن انداره‌های گرابهائی را که بمن دادید فراموش نمیکنم و با اینکه فرسنگها از شما دور هستم همیشه بیاد دارم که بمن پند میدادند که تبسم بکنم و حوادث را مردانه و با خونسردی بپذیرم.

» من این نامه را چندین بار خواندم، چنین بنظر می‌آمد که خود را و بهایریم ایستاده و بمن می‌گوید: تو چرا آن چیزی را که بمن می‌آه و خنی عمل

نیکنی، تحمل داشته باش و غم و غصه را در زیر نقاب تبسم پیوشان
 « این یادآوری مؤثر افتاد و جلوی غصه و هیجان را گرفت و با خود
 گفتم، کاری است شده و من نمیتوانم آنرا تغییر دهم اما برایم مقدور است
 همانطوریکه میل او بوده است آنرا تحمل کنم و تمام نیرو و فکر خود را بکار
 انداختم و برای سربازان نامه مینو ساختم، در کلاسهای شبانه اسم نویسی
 کردم و خود را بکارهای تازه بادوستان جدید مشغول داشتم. این اعمال
 چنان تغییری در زندگی من داد که هرگز برایم باور کردنی نبود و دیگر
 برای گذشته ای که باز نمیگردد متأسف نمیشوم و هر روز همانطوریکه
 برادرزاده مرحومم خواسته است با آرامش خاطر و پذیرش حوادث علاج پذیر
 میگذرانم. »

الیزابت کونلی آن نکه ای را که مادیر یازود متوجه اش می گردیدم
 از نامه برادرزاده خود کشف کرد و دریافت که با حوادث چاره نابذیر بایسد
 ساخت زیرا همین است و بجز آن نیز نخواهد بود و حتی پادشاهان مقتدر هم
 در روی تخت سلطنت متوجه این سکه بوده و بادآورنده اند.

ژرژ پنجم این جملات را بر دیوار کما بخانه قصر بو کینسگهام آویخته بود:

« بمن بیاهوز که برای ماء و برای شیر ریخته زاری نکنم. »

همین فکر توسط شوینهار نیز تأیید شده و بگوید. « تسلیم شدن بوقایع
 و حوادث چاره ناپذیر خود مهمترین قرشه برای سفرزندگیست. »
 بدیهی است که حوادث و پیش آمدها بتنهائی باعث خوشبختی و بدبختی
 ما نیستند بلکه طرز عکس العمل نشان دادن ما در مقابل حوادث است که
 احساسات خوب یا بد در ما ایجاد میکند. عیسی میگوید. بهشت در وجود
 خود ماست و جهنم نیز همینطور.

بشر میتواند تمام مهمات و بلا یای جهان را با خون سردی تحمل کند.
 شاید حتی تصور این نکته هم برای شما دشوار باشد ولی برخلاف آنچه
 فکر میکنید بقدری نیرو و استعداد نهفته در وجود شما هست که هر وقت
 بخواهید از آنها استفاده کنید فوراً ظاهر میشوند. شما بیش از آنچه تصور
 میکنید صاحب قدرت میباشید.

بوت تار کیتگتن همیشه میگفت: درزندگانی همه چیز را میتوانم تحمل
 کنم جز یک چیز، آنهم نایبنا می است که هرگز قدرت تحملش را ندارم. «
 خوب دقت کنید، همین شخص که تا این اندازه از نایبنا می می ترسید
 یکروز در سن ۶۰ سالگی متوجه شد که چشمانش تاریک شده و خوب نمیتواند
 نقش و نگار فرش کف اطاق را تشخیص دهد، فوراً بچشم پزشکی متخصص
 رجوع کرد و در آنجا بود که باین حقیقت تلخ پی برد که نور چشمش

را ازدست داده است. یکی از چشمانش تقریباً نابینا شده و آن دیگری در تعقیب اولی بطرف کوری میرود. درست از آن چه میترسید بسرش آمده بود تصور میکنید تا ر کینگتن چه واکنشی در مقابل این «بدترین مصائب» نشان داد؟ آیا آن را آخرین روز حیات خود شمرد؟ خیر. با کمال تعجب خود را خون سردیافت و با اینکه هر لحظه بیم آن میرفت که لکه های سیاه او را کاملاً از بینائی محروم سازد باز شوخی و بذله گوئی خود را از دست نداده بود.

چگونه تقدیر میتواند مردی را که صاحب اراده ای چنان قوی و نیرومند است از پای در آورد؟ هرگز قادر نیست. و وقتی که کاملاً از بینائی محروم گردید میگفت: «دریافته ام که می توانم کوری را همانطوری که دیگران مصائب کوچک را میپذیرند تحمل کنم. اگر من حواس پنجگانه ام را هم از دست بدهم باز قادر خواهم بود فقط با مغز و فکر زنده بمانم زیرا دیر یا زود همه متوجه میشوند که فقط با مغز و فکر است که ما میبینیم و زنده هستیم.»

در مدت یکسال دوازده مرتبه چشمش را بدست جراحان سپرد و تمام این درد ورنج را تحمل کرد زیرا میدانست که چاره ای جز این ندارد و باید در دریا با خون سردی تحمل کند. همیشه خود را امیدوار نشان میداد و با اینکه همه ناامید شده بودند میگفت: «راستی علم و دانش بشر بجائی رسیده است که میتواند عضوی بظرافت و حساسی چشم را عمل کند.» اشخاص عادی اگر ۱۲ مرتبه چشم خود را بدست جراح می سپردند، عاقبت هم کور میماندند از غم و غصه از پای در میآمدند ولی تا ر کینگتن میگفت که این تجربه را با هیچ تجربه خوش دیگری معاوضه نخواهد کرد. این تجربه با او موخته بود که در مقابل حوادث چاره ناپذیر تسلیم گردد و هیچ مصیبتی در زندگانی خارج از قدرت و تحملش نباشد. او گفته «جان میلتون» که میگفت «بی پشتی و بینوایی این نیست که شش نفری که در بادشاهستان زندانی شدند و سرور را تحمل کنند.» اعتماد و ایمان داشت.

هرچه در مقابل حوادث چاره ناپذیر خشونت بخرج داده برضدش قیام کنیم نه تنها قادر نخواهیم بود آنرا تغییر دهیم بلکه باعث سدید آن شده و خود بخود باعث تغییراتی در خویشتن می شویم. من در این قسمت تجربیات کافی دارم. يك موقع بود که میخواستم حوادث و منسکلات علاج ناپذیری را که در زندگی با آن روبرو میشدم با خون سردی بنذریم. با خود سری عجیبی مقاومت میکردم و در نتیجه شب و روز خرد را بشک بنهیم باغواپی و نگرانی مبدل ساخته بودم و تمام آن چیزهایی را که خواستم با آسانی قبول کنم بس از یکسال زحمت و ضرر عاقبت خود را مجبور بقبولش می یافتم.

میایست در همان چند سال قبل با «والت ویتمن» همصدا شده و نگوییم «برای مواجه شدن با طوفان، گرسنگی، استهزاء و سوانح باید همان روشی را که حیوانات و درختان پیش میگیرند اختیار کرد.»

مدت دوازده سال از عمر من در کنار اغنام و احشام گذشده و هرگز ندیده‌ام که یک گاو از اینکه چراگاهش از بی‌آبی خشک شده و با آب برف و سرما آسیب دیده است درجه حرارت بدنش بالا برود و یا از اینکه نامزدش به ماده گوساله‌ای توجه دارد مضطرب شود.

حیوانات با طوفان و گرسنگی با کمال خونسردی مواجه و مقابل میگردند و از همین جهت است که هرگز باختلالات عصبی و زخم معده دچار نشده و روانه تیمارستان نمیشوند.

تصور نکنید که من میخواهم بشما بیاموزم که چون کمان در مقابل تمام حوادث زندگی خم شوید؟ - خیر، آن عقیده صرف بقضا و قدر است بدیهی است مادام که مجال و فرصتی برای دفع شرو وجود دارد باید جنگید اما موقعیکه عقل سلیم بجا حکم میکند که مواجه با حادثه‌ای هستیم که چنین است و طوری دیگر نخواهد شد، آنوقت بنام حفظ سلامتی نباید دیگر به پیش و پس نگاه کنیم و آرزوی آنچه را که نیست بکشیم.

«هاگز» ناظم دانشگاه کلمبیا بمن میگفت که همیشه این شعر را بخاطر داشته و مطابق آن عمل میکند:

برای تمام دردها و بیماریهای جهان
یا درمانی هست یا نیست.

اگر هست، در طلبش بجان بکوش
و اگر نیست نشوی بخود راه مده.

در ضمنش تحریر این کتاب با عده‌ای از پیشه‌وران معروف امریکا مصاحبه کردم و این حقیقت برای من روشن شد که تمام آنها با حوادث و وقایع چاره‌ناپذیر این جهان همکاری کرده و تسلیم میشوند و هرگز نگرانی را بخود راه نمیدهند و در غیر این صورت بطور یقین در زیر فشار مشکلات زندگی خورد میشدند.

ج - س - پنی که یکی از معروفترین پیشه‌وران امریکا است بمن میگفت: «از آنجائیکه نتایج نگرانی را دیده‌ام اگر تمام ثروتم ار دست برود هرگز نگران نمیشوم. آنچه را که بتوانم انجام میدهم و بقیه را بخدا میسپارم.» هاری فورد بنزد در ضمن صحبت بظن همین را میگفت: «وقتی که بگوئیم به حوادث کنار بیاییم، آنها را بحال خود میگذارم تا خردشان محل ششند.»

ار «ك-كتر» رئیس شرکت معروف کرایسلر پرسیدم که چگونه

نگرانی را از خود دور میکنند. در پاسخ گفت: «هر وقت با مشکلی روبرو شوم اگر کاری از دستم برآید فوراً انجام میدهم و چنانچه نتوانم فراموش میکنم. برای آینده هرگز نگران نمیتوم، زیرا میدانم که هیچ بشری نمیتواند آنچه را که در آینده بوقوع میپیوندد در حال حاضر در نظر مجسم کند عوامل بیشماری در آینده مأمورند که نمیتوان آنها را معین کرد و اثرشان را تخمین زد. پس چرا بیجهت نگران شوم.»

کلراگر بشنود که شما اورا فیلسوف خوانده اید اوقاتش تلخ میشود درحالیکه یک پیشه ورومرد کار است عیناً همان فلسفه ای را پذیرفته است که در نوزده قرن پیش «ایسکتوس» درروم بشاگردانش میآموخت و میگفت: «یک راه بیشتر برای خوشبختی وجود ندارد، آنهم کاستن نگرانی درباره چیزهایی است که مافوق قدرت ماقرار گرفته اند»

سارا برنارد که اورا «سارای مقدس» نیز میخوانند یکی از زنان برجسته و ممتازی بود که با وقایع و حوادث چاره ناپذیر میساخت. مدت یکربع قرن ملکه تاتر چهارقاره و محبوب ترین هنریشگان جهان بود. در سن ۷۱ سالگی که پیرشده و از کار افتاده بود و دیگر تروتی نداشت در موقع عبور از اقیانوس اطلس در روی عرشه کشتی بزمین خورد و وریدهایش متورم گردید و بقدری درد شدت یافت که پزشک مخصوص در سافت چاره ای جز قطع کردن آن پای مجروح و متورم ندارد. میترسید این موضوع را به سارا بگوید و یقین داشت که این خبر حال اورا دگرگون خواهد ساخت و دچار حمله و غش عصبی میشود ولی دکتر آشنابه میگرد و سارا را خوب نشناخته بود زیرا سارا لحظه ای باو نگریست و گفت: «اگر تقدیر چنین بوده همین خواهد شد.»

در موقعیکه اورا با طاق عمل میبردند یسرش را نسلی داده و مطمئن ساخت که خطری متوجه او نمیشد. پس از آنکه پایش خوب بند دوباره مسافرت های جهانی خود را آغاز کرد و هفت سال دیگر زنده بود.

هنگامیکه دست از جنگ و ستیز با حوادث جاری ناپذیر بر میداریم نیروهاییکه میتوانند زندگی ما را خوش و سعادتمند سازند آزاد میشوند هیچکس در این دنیا آئند ز طریق و سرون ندارد که هم با حوادث جاری ناپذیر در آویزد و هم در عین حال یک حیات نوینی برای خود بوجود آورد. یکی از این دورا باید انتخاب کرد. یا باید در مقابل طوفان حوادث علاج ناپذیر خم شد یا مقاومت کرد و از پای درآمد!

من وقوع این قضیه را در مزرعه دود مسوری برای الدین مشاهده کردم یکسال بعدادی درخت در مزرعه کاشته بودم که بسرعت تحبیبی رشد کرد و دوا

در فصل زمستان برف روی آنها را پوشاند یک یارچه یخ شدند. بعوض اینکه در مقابل فشار برف و یخ خم شوند جداً مقاومت کردند و عاقبت درهم خورد شدند و از بین رفتند. علتش این بود که آنان از عقل و تدبیر درختان جنگلهای شمال بیخبر بودند. من صدها میل در جنگلهای همیشه سبز کانادامسافرت کرده و یک درخت صنوبر و کاج را ندیدم که از سنگینی برف و یخ شکسته باشد. این درختان همیشه بهار بخوبی میدانند که چگونه در اثر فشار برف خم شده و شاخه های خود را بطرف زمین سرازیر کنند و با فشار برف و یخ که چاره ای جز تحملش ندارند بسازند.

استاد فن «جو جتسو» بشاگردان خود میگوید: «چون بیدخم نشو و چون بلوط مقاومت مکن»

بنظر شما علت اینکه لاستیکهای انومبیل تا این درجه فشار را تحمل کرده و بالاوپائین میبرند چیست؟ در ابتدا کارخانجات تهیه کننده لاستیک کوشیدند لاستیکهایی بسازند که باتکانهای شدید جاده مقاومت کند ولی بزودی متوجه اشتباه خود شدند زیرا لاستیکهای آنها در مدت کوتاهی خورد شده و تکه تکه گردید. آنوقت همین لاستیکهای بادی ساخته شد که فشار و تکان دست اندازهای جاده را در خود جذب میکند. اگر من و شماها بخواهیم در جاده حیات بدون تکان و دست انداز براحتی پیش برویم باید بیاموزیم که چگونه می توان فشار و تکان جاده پر مانع و ناهموار حیات را در خود جذب کرد.

ممکن است بخود بگوئید که عدم قبول فشار ناهمواری های جاده حیات چه عواقبی برای شما در بر خواهد داشت! اگر چون بیدخم نشوید و چون بلوط استقامت کنید چه خواهد شد؟ جوابش خیلی آسان است، نتیجه ای جز کشمکشهای درونی- نگرانی- هیجان- تقلاو عصبی شدن از این زندگی نخواهید برد.

اگر بخواهیم این دنیای حقیقت را بدور افکنده و بطرف دنیای احلام و رویا که ساخته و پرداخته تصورات خود ماست پیش برویم آنوقت استکه دیوانگی را بجان خریده ایم.

در زمان جنگ میلیونها نفر سرباز و حشمت زده مجبور بودند با حوادث بسازند یا خود را بطرف دره نیستی و شناسوق دهند. داستان «ویلیام کاسیلوس» که ساکن نیویورک بود و در کلاس شبانه من بدریافت جایزه موفق شده است نمونه ای از اسبهای عصبی است و من گفته ام او را از زبان خودش در اینجا تکرار میکنیم.

« تازه وادود خدمت نگهبانی سواحل شده بودم که مأموریک منطقه بسیار گرم در سواحل اقیانوس اطلس شدم و بسمت مأمور نظارت درمواود منفجره تعیین گردیدم خوب دقت کنید، کسی را که تاچند روز قبل بافروش بیسکویت امرارمیش میگردیدیم عمل دشوار وخطرناکی روانه کرده بودند تصور اینکه بروی هزاران تن دینامیت قرار گرفته است کافی بود که مغز استخوان یک فروشنده ساده را بتکان درآورد .

« فقط دوروز بمن فرصت دادند که نکات لازم را فراگیرم . عیب کار در اینجا بود که هرچه برمعلوماتم در این قسمت افزوده میشد بیشتر به خطر دینامیت واقف شده واز آن در وحشت میشدم . هرگز فراموش نمیکنم که اولین مأموریتم در یک روزمه آلود و تاریک بود و پنج سربازی که برای کمک در اختیار من گذارده بودند از لحاظ نیروی جسمانی بسیار خوب بودند ولی راجع به دینامیت کوچکترین اطلاعی نداشتند . در موقعیکه دینامیت ها را که هر یک برای انفجار یک کشتی و روانه ساختن آن بقعر اقیانوس کافی بود بار میکردند از وحشت بر خود میلرزیدم و ترس آن را داشتم که مبادا سیم آهنی که بآن بسته ها وصل است پاره شود و همه ما را بآن دنیا بفرستد . دهانم از شدت نگرانی و تشویش خشک شده بود ، زانویم قدرت تحمل سنگینی بدنم را نداشت و قلبم بشدت میزد . نمیتوانستم فرار کنم زیرا فرار از میدان جنگ مجازات شدیدی داشت و باعث بی آبرویی خانواده میشد . مدتی گرفتار این هیجانات بودم تا اینکه توانستم بر خود مسلط شده و بگویم فرض کن که انفجار تورا به هوا پرتاب کرد ، چه فرقی برای تو دارد . مرگ آسانی بوده و براتن پراحت تر از اینست که در رختخواب با سرطان دست بگریبان شوی و از این مرض بمیری احمق نباش ، در این دنیا عمر جاوید نداری و تازه اگر از ترس دینامیت این کار را ترک گوئی به طریق دیگری گرفتار یک مرگ کد فتری خواهی شد .

« ساعات منمادی این جملات را تکرار کردم تا اینکه توانستم خونسردی خود را بار یافتم و خوشتر را قانع کنم که با حوادث و وقایع جاره نابدیر باید ساخت و نگرانی و ترس را از خود دور کرد . هرگز این درس فراموش نمیکنم و هر وقت که میخواهم نگران شوم و مرا جلوش را میگیرم . شانهم را بالا انداختم و میگویم « فراموشش کن » نمیدانم با این روش بجه نهایج مؤثر و خوبی رسیده ام . »

من از مه اوب شدن عینی واقعه قل سغراط یکی از مسرور ترین صحنه های مرگ در تاریخ جهان است . در هزار قرن بعد هم باز ترشرحی را که اطلاعات در این باره رسیده است خرابه و بیاد خرابه سردی یکی از آثار فنانا نیز ادبیات جهان خواهد داشت .

عده‌ای از اهالی آتن که به سقراط پیر و پا برهنه حسد میبردند نسبت‌هایی باو دادند، او را بمحاکمه کشانیدند و سرانجام محکوم به مرگ گشت کردند.

هنگامیکه زندان بان که همیشه نسبت با استاد مهربان بود جام شوکران را بدست او داد با آرامی گفت: «**سمی کن آنچه را که علاجی نیست بامدارا تحمل کنی**». سقراط هم بجز این نکرد و مرگ را با چنان خوشی و رضا و تسلیمی که بسرحدا لوهیت میرسید استقبال کرد. «**سمی کن آنچه را که علاجی نیست بامدارا تحمل کنی**» جمله ایست که ۳۹۹ سال قبل از تولد مسیح از دهان يك زندانبان ساده بیرون آمده است ولی امروز بیش از هر موقع دیگر مورد استفاده و نیاز نوع بشر است.

در این هشت سال اخیر من هر کتاب و مجله ای را که حتی چند سطر در باره رفع سگراسی نوشته بود مطالعه کردم. آیا میخواهید بدانید که کوتاه‌ترین ادب‌دوری که من تا کنون برای رفع نگرانی دیده ام کدام است؟ شعر کوچکی است از ۴۴ کلمه تشکیل شده و ای شایسته است که همه آنرا در روی آئینه دست شویی خود بجسمانند ناهر وقت که دست و صورت خود را می‌شویند، نگرانی‌های فکری را نیز شسته و از مغز خود دور بریزند. این شعر دعائی است که دکتر «نیوهر» استاد تعلیم عملی دین مسیح در «انجمن الاهیون» نیویورک ساخته است.

خداوندا آرامشی بمن عطا فرما که

بتوانم آن چیزهایی را که تغییر ناپذیرند قبول کنم

نیرو و شجاعتی بمن مرحمت کن که آنچه را می‌توانم تغییر دهم

و دانشی که بین این دو فرق بگذارم.

برای اینکه عادت نگرانی را قبل از اینکه لطمه‌ای بزند از خود

دور کنی ایدستور چهارم را بکار ببری.

باوقایع و حوادث چاره ناپذیر سازش و همکاری کنی

فصل دهم

روش دفع ضرر

میدانم شما هم خواهان آن هستید که دریا بید چگونگی میتوان در بورس ها و مراکز معاملات پول بدست آورد؟ نه تنها شما، بلکه میلیون ها نفر همین آرزو را دارند و اگر من، راین راز و افق بودم هر جلد از این کتاب بهزار دلار بفروش می رسید. اگر چه نمیتوانم این خدمت را برای شما انجام دهم ولی راهی را که عده زیادی توانسته اند بآن وسیله مرفق گردند از زبان «چارلز روبرت» مشاور معروف اقتصادی نیویورک بنظرتان میرسانم:

«از تگزاس با ۲۰ هزار دلاریکه دوستانم برای خرید و فروش سهام بورس در اختیارم گذارده بودند وارد نیویورک شدم. تصور میکردم که از تمام ریزه کاریهای خرید و فروش سهام اطلاع دارم اما یکوقت بخود آمدم که دیناری از آن پول برایم باقی نمانده است. راستش را بخواهید در چند مورد استفاده کردم ولی سرانجام تمام ثروت خود را از دست دادم.

«از برای پول خودم هیچ ناراحت نبودم ولی برای پول دوستانم با اینکه میدانستم آنقدرها سخت نخواهند گرفت اما شب و روزم بکی شده بود و دیگر روی مواجه شدن با آنها را نداشتم. اتفاقاً دوستانم نه تنها کوچکتربن تذکری بمن ندادند بلکه کمال خوش بینی خود را ابراز کردند.

«من بعیب کار خود واقف بودم. میدانستم که باخت من در اثر گوش کردن بحرف دیگران بوده و در این بازی خطرناک فقط با کمک گوش میخواستم پیروز شوم.»

«من درباره این اشتباه خود فکر کردم و عاقبت تصمیم گرفتم قبل از آنکه دوباره وارد میدان شوم با اطلاعات صحیح و دقیق خود را مجرب کنم پس از مدتی جستجو و تحقیق «بورتون کاسل» را که از متعهدترین سفینه بازان بود انتخاب کرده و با او آشنا شدم. من همین داشتم که میتوانم اطلاعات زیادی اراک کسب کنم زیرا دیرزمانی بکسب موفقیت در این معاملات مشهور بود و میدانستم که این کار تنها با تصادف و سانس بستگی ندارد.

«بورتون پس از آنکه طرز عمل سرگذشته جویا گردید دستوری بمن داد که بطور یتین مهم ترین اصل تجارب است. او می گفت که برای هر یک

از سفارشات بازرگانی خود حدی برای ضرر معین میکنم. مثلاً اگر سهمی را ببلغ ۵۰ دلار خریداری کرده باشم فوراً حد دفع ضررش را ۵ دلار قرار میدهم تا اگر بازار تنزل کرد و از قیمت سهم خریداری شده بیشتر از پنج دلار کسر گردید فوراً آن را بفروش برسانم و نگذارم بیش از آن پنج دلار ضرر کنم. اگر معاملات شما از روی دفت و فراست انجام شده باشد، منفعت شماده بلکه ۲۵ و گاهی پنجاه درصد نیز میرسد و بالنتیجه با بکار بردن روش دفع ضرر تازه اگر در نصف معاملات هم متضرر شوید باز ببلغ هنگفتی برده‌اید. «من این دستور» بورتون کاسل» را فوراً بکار بسته و از آن بی‌عده همیشه مورد استفاده قرار دادم و تا کنون توانسته‌ام مشتری‌هایم را راضی نگاهداشته و هزاران دلار منفعت کنم. پس از مدتی دریافتم که شیوه جلوگیری از ضرر را در موارد دیگر نیز میتوان بکار برد و در مرتبه اول برای رفع نگرانی امتحان کردم و نتایج بسیار نیکویی گرفتم.

«ملا، بایکی از دوستانم غالباً وعده ملاقات می‌گذاختم تا ناهار را باهم صرف کنیم ولی این رفیق من کمتر دیده میشد که در سر موعد معین حاضر شود و مدت‌ها مرا در انتظار نگاه میداشت. یک روز با او از این شیوه دفع ضرر صحبت کرده و خاطر نشان ساختم که مطابق این روش من بیش از ده دقیقه درست ده دقیقه نمیتوانم منتظر او باشم. اگر دیرتر بیاید من شروع بغذا میکنم و قرار ملاقات را کان‌لم‌یکن میگیرم و پی کار خود میروم».

ای کاش سال‌ها قبل خود من هم آنقدر عقل و فهم داشتم تا بتوانم این روش جلوگیری از ضرر را در مورد بی‌صبری، کج خلقی، میل حق دادن بجان خود تأسف و به‌شیمانی و بالاخره در مورد تمام فشارهای فکری و روحی خود بکار میبرد. افسوس میخورم که چرا من آنقدر عقل سلیم نداشتم که هر پیش‌آمدی را که آرامش خیال مرا تهدید ببرد هم زدن میکرد بدقت بسنجم و بخود بگویم «دبل کارنگی»، نوجه کن این پیش‌آمد فقط تا این حد ارزش تشویش و نگرانی را دارد نه بیشتر.

با اینحال من این افنخار را بخود میدهم که لااقل در یک موقع بفرمان عمل رفتار کردم. ضمناً باید بگویم که آن مرحله‌ای بحرانی بود زیرا امیدم که رویا و نقشه‌های آتیه و همچنین نتیجه سال‌ها کار و کوشش من بر باد می‌رود. درسی سالگی بر آن شدم که اوقات خود را صرف نوشتن داستان بکنم. میخواستیم جای فرانک نورس-جک لندن را بگیرم و توماس هاردی را نویسم. قدری مشتاق و شیفته این مقام بودم که مدت دو سال تمام در قاره اروپا، آسپم با آن بوم اسکناس بعد از جنگ جهانی را اول گذراندم. دو سال در آن قاره بنویستن شاهکار ادبی خود مشغول بودم و آنرا «بوران» نام

نهادم. چه اسم مناسب و بامسمایی، زیرا از مطالعه آن چنان برودنی بنا شرین کتاب دست داد که از سرمای قطب اثرش زیاده تر بود و چون بمن اطلاع دادند که این کتاب فاقد ارزش است و درمن ذوق و قریحه این کار موجود نیست بدون اغراق نزدیک بود قلبم از حرکت بازماند. چون اشخاص گیج و مبہوت از اداره خارج شدم و اگر با چماقی محکم بر سرم میکوبیدند اثر گیج کننده اش بیش از این عدم موفقیت نبود!

متحیر در چهار راه حیات ایستاده و میبایست یک راه انتخاب کنم و تصمیم دشوار و بزرگی بگیرم. هفته ها گذشت و من هنوز بغیر میگویم چه باید بکنم؟ بکدام طرف بروم؟ در آن موقع هنوز از شیوه دفع ضرر و جلوگیری از نگرانی مطلع نبودم تا آنرا در مورد نگرانی و دودلی خویش بکار برم ولی امروز چون آن ایام بر میگردم می بینم که عیناً همان روش را بکار بسته ام تمام این زحماتی را که در مدت دو سال برای آن کتاب کشیده بودم در مقابل تجربه ای که برایم داشت بسودر افکنده و فراموش کردم. جلوسر را تساهما تجا گرفتم و دوباره بکار قبلی خود و تدریس در کلاسهای شبانه مشغول شدم و ایام فراغت را بنوشتن شرح حال و کتبی که جنبه داستانی نداشته و حقیقت محض میباشد. مثل همین کتابی که مشغول مطالعه اش هستید صرف کردم. آیا امروز از تصمیم خود راضی هستم؟ خوشحالم؟ هر وقت بیاد آن موقع میافتم مثل اینست که از شادی میخواهم در خیابان برقصم! بی برده و از روی حقیقت میگویم که از آن موقع ببعده حتی یک روز و یک ساعت از عمرم در غم و فکر اینکه توماس هاردی ثانی نشده ام تلف نگشته است.

یک قرن پیش شبی «هنری ترو» فلم برغاز خود را برداشت و در دفتر خاطراتش این جمله را یادداشت کرد: «**هقیاس بهای یک شیئی عبارت از آن مقدار از زندگی است که ما بایستی آنرا بیا هالا درازی آن تسلیم کنیم**»

بعبارت دیگر: این کمال حماقت است که با کینه بینی که ذکرش گذشت ما بهای شیئی را بیش از آنچه ارزش حقیقی آنست برداریم.

داستان همکاری «زیلبرت» و «سولیوان» بهترین نمونه این طرز فکر است. آندو بخوبی از عهده تهیه داستانها و آهنگهای فرح بخش و جذاب بر میآمدند ولی بدبختانه نمیتوانستند چگونه خوشی و شادی را در زندگانی خود راه دهند. مشهورترین نمایانرا که شهرت جهانی داشت برای یک لحظه خوشی و شادی دیگران بر براه میکرد و داماد درت این را ندانستند که بر خود مسلط شوند و زندگی را بر سر چیزهای کوچکی حزن و کالای بی ارزش بر خود بلخ و ناگوار نسازند.

سولیوان دستور داده است که برای تماشاخانه ای که بتازگی خریده بودند يك قالی تازه خریداری کنند ولی ژیلبرت از دیدن صورت حساب بقدری عصبانی شد که کارشان بشکایت در دادگاه کشید و از آن ببعدها می که زنده بودند با هم يك صحبت نکردند. سولیوان آهنگهای خود را با پست برای ژیلبرت میفرستاد و او نیز نوشته هایش را برای تهیه آهنگ با همان وسیله به سولیوان میرساند و حتی در يك موقع که مجبور بودند با هم در روی صحنه بیایند طوری قرار گرفتند که پشتشان بطرف هم باشد و چشمشان بصورت هم نیفتد. آن ها چون ابراهام لینکلن گذشت نداشتند و حاضر نبودند تا همان جا جلو ضرر را بگیرند.

در طی جنگهای داخلی امریکا يك روز هنگامیکه عده ای از رفقای لینکلن از بعضی دشمنان سرسخت او بد گوئی میکردند لینکلن گفت: «حس عصبانیت شما از من بیشتر است. شاید این حس در من خیلی کم و ضعیف باشد ولی هرگز از آن فایده ای ندیده ام، انسان آنقدر وقت ندارد که نیمی از عمرش را صرف نزاع و ستیز کند. اگر کسی از حمله و بد گوئی بمن دست بکشد هرگز گذشته را برای تلافی بخاطر نخواهم آورد.»

من آرزو میکنم که عمه من ادیت نیز همین روح گذشت لینکلن را داشت. او شوهرش عمو فرانک در مزرعه ای رهنی که دارای خاک بی قوت و ضمناً مملو از گیاهان موذی و چاله های بیشمار بود بهزاران زحمت زندگی میکردند. با وجود این عمه ادیت عاشق چند پرده و اشیاء دیگری بود که اطاق خالی و بی اثاثیه اش را با آن رونق بخشد عاقبت و هم این اشیاء را بقرض از مغازه ای خریداری کرد و چون عمو فرانک از این موضوع آگاه شد مثل تمام دهاقین که از بالا رفتن صورت حساب و قرض وحشت دارند بصاحب مغازه گفت که دیگر بزنش جنس نسیمه ندهد.

عمه ادیت زمانیکه از دستور شوهرش مطلع گردید چنان طوفانی از خشم بر پا کرد که پس از پنجاه سال با اثرات آن باقی بود زندگی را بر عمو فرانک تلخ میکرد من داستان اختلاف آن ها را مکرر شنیده و یکروز که عمه ادیت بسن هفتاد سالگی رسیده بود با او گفتم: عمه ادیت، اگر چه عمو فرانک بد کرد ولی شما هم بیس وجدان خود شرمنده نیستید که تا پنجاه سال عمل او را فراموش نکرده و هر روز برخس میکشید؟ بنظر من انتقادهای شما پس از پنجاه سال بمرا تا بدتر از توهینی است که او در بیست سالگی بشما کرده است من نقین داشتم که حرفیایم در او کاملاً بی اثر است و عمه ادیت زندگی خودش

راروی همین سخت گیربهای بی جهت گذارده است .

بنیامین فرانکلن در هفت سالگی مرتکب اشتباهی شد که در هفتاد سالگی آن را هنوز بخاطر داشت . پسر هفت ساله ای بود که عاشق بیقراریک سوت شد و بقدری تحریک شده بود که بی مطالعه و بدون اینکه قیامتش را جویا شود تمام پولهای خود را روی پیشخوان مغازه ریخت و سوت را برداشته خوشحال از دکان خارج شد . هفتاد سال بعد در نامه ای بیکمی از دوستانش نوشت که آن روز بقدری خوشحال بود که حدی برایش نمیتوان متصور شد . از صدای سوت او اهل منزل همه انگشتها را در گوش کرده بودند . اما موقعیکه خواهر و برادرش متوجه شدند که او خیلی زیاده تر از قیمت حقیقی سوت را پرداخته است ، بیاد مسخره اش گرفتند بطوریکه اوقاتش تلخ شد و بگریه درآمد .

سالها بعد ، حتی در زمانی که فرانکلن یک شخصیت برجسته جهانی و سفیر کبیر آمریکا در پاریس بود هنوز این موضوع را بیاد داشت و فراموش نکرده بود که خیلی زیاده تر از قیمتش برای آن سوت داده و بیش از لذتی که برایش داشت بعدا یشیمان شده بود این ماجرا برای او درس بسیار مفیدی بود و خودش همیشه میگفت : « چون بزرگ شدم و قدم در اجتماع گذاردم پس از مشاهده اعمال دیگران دریافتم که در روز باعده زیادی رو برو میشوم که زیاده تر از ارزش واقعی برای این قبیل سوت هامیپردازند . بطور خلاصه بعقیده من قسمت عمده بدبختی های بشر ناشی از این است که ارزش چیزها را بخطا تخمین زده و بهای بعضی از آنها را بیش از ارزش واقعی آن پرداخته اند .

ژولبرت و سولیوان نیز برای یک فرش بیس ارا اندازه اهمیت قائل میشدند و همچنین عمه ادیت و حتی خود من . « لئون تولستوی » نویسنده شهیر روسی که شهرتس جاوید است و مؤلف دو کتاب معروف « جنگ و صلح » و « آنارکازین » میباشد بهمین دردمبتلابود . مطابق مندرجات دائرة المعارف بریتانیا ، تولستوی در ۲۰ سال آخر حیاتش محرم ترین مردان کره زمین بود و از ۱۸۹۰ تا ۱۹۱۰ سیل بی پایان هواخوانش چون زائرین مقابر متبر که بسوی خانه او روان بودند و همه میخواستند یک نگاه هم که شده است صورت او را به بینند و صدایش را بشنوند و حتی لباسش را لمس کنند و هر جمله ای که از دهان او خارج میشد چون و حتی آسمانی یادداشت میکردند .

باوجود اینکه شهرت و محبوبیت ، تولستوی در زندگی شخصی و خانوادگی خود در هفتاد سالگی بر اثر از هفت سالگی فرانکلن بی تجربه تر بود و هیچ استعداد و اطلاعی نداشت . تولستوی با دختری که از جان عزیز ترش

میداشت و مشتاقانه عاشقش بود از دواج کرد و بقدری از این بیوند هر دو طرف راضی و خوشحال بودند که باتفاق زانو بزمین زده و از خداوند بقای دوران سعادت را خواستار میشدند .

امادختری که زن تولستوی شد طبعاً حسود بود . برای اینکه حتی در جنگلها نیز شوهرش را زیر نظر داشته باشد لباس زنان دهاتی می پوشید و در عقب تولستوی برآه میافتاد . کار حسد او بجائی کشیده بود که از مهر بانی شوهر به بچه هایش نیز ناراحت میگردد و یک روز با گلوله تفنگ عکس دخترش را که بدیوار آویخته بود سوراخ سوراخ کرد . گاهی شیشه محلول تریاک را در جلو دهان گرفته و روی کف اطاق میغلطید و تهدید به انتحار می کرد . بیچاره بچه هایش با اندام رزان و قیافه ای وحشت زده در گوشه ای میایستادند و گریه میکردند .

تصور میکنید تولستوی در مقابل چه میکرد ؟ من او را سرزنش نمیکم که اثاثیه منزل را درهم میشکست ، خیر اگر این کارها را هم میکرد حق داشت زیرا سخت تحریک میشد ولی در مقابل کارهای بدتری انجام میداد . مثلاً دفترچه یادداشتی تهیه کرده و در آن مخفیانه بر علیه زنش یادداشت میکرد ، این عمل هم بعینه چون خرید سوت فرانکلن بود ؛ تولستوی میخواست نسل آینده او را تبرئه کرده و تمام گناهان را بگردن زنش گذارد . البته زنش هم اینقدرها غافل نبود و در یک فرصت تمام آن یادداشتها را پاره کرده و سوزاند و خودش دفتر یادداشت روزانه ای درست کرد و در آن تولستوی را شریرو پست خوانده و داسنانی تحت عنوان «تقصیر از کیست ؟» نوشت که شوهرش را در نظر خوانندگان شیطان و خود را شهید راه حق جلوه گر ساخت .

عاقبت به چه نیجه ای رسید ؟ چرا این زن و شوهر کانون محبت خود را بقول تولستوی به تیمارستانی مبدل کردند ؟ واضح است و چند دلیل بیشتر ندارد بنظر من اولین عاملی که آنها را وادار باینکار کرد میل و آرزوی آنها بود بر اینکه در من و شما خاطره ای از خود باقی گذارند ، ولی غافل بودند که ما بقدری گرفتار مشکلات خود هستیم که وقت اضافی نداریم که بر آنها صرف کنیم بیچاره ها چه ارزش زیادی برای این سوت بی ارزش قایل بودند پنجاه سال از عمر خود را در یک جهنم واقعی گذرانند برای اینکه هیچیک باین فکر نبودند بطرف بگویند : «دیگر بس است» ارزش حقیقی شیوه دفع ضرر را نمیدانستند و نهی گفتند «زندگانی ما میپورده تلف میشود . از این لحظه دیگر کافی است»

بنظر من درك ارزش حقیقی هر چیز در زندگانی بزرگترین راز

آرامش خاطر است. من عقیده دارم همان طوریکه برای تعیین عیار و ارزش حقیقی طلا محکی وجود دارد، اگر بشهرم بتواند محکی بدست آورد که تمام آن چیزهایی را که در زندگانی با آنها روبرو میشود با آن محک بسنجد و ارزش حقیقتشان را معین کند، آنوقت است که نصف بیشتر نگرانی هایش برطرف خواهد شد.

برای درهم شکستن عادت نگرانی این دستور پنجم را بدقت اجرا کنید. هر وقت خواستید ارزش برای چیز کم قیمتی قائل گردید، فوراً جلوی خود را گرفته و این سه سؤال را از خود بکنید:

۱- تاجه اندازه این چیزیکه مرا نگران ساخته است برای من حقیقتاً ارزش دارد؟

۲- در چه موقعی میتوانم شیوه دفع ضرر را در جلوگیری از نگرانی های خود بکار برده و فراموشش کنم؟

۳- چقدر برای این سوت باید پرداخت؟ آیا زیادتر از ارزش پرداخته ام؟

فصل یازدهم

خاک اره را اره نکنید

اکنون که مشغول نوشتن این سطور میباشم، میتوانم از نجره بخارج نگرسته و ردپاهای يك حيوان عظیم الجثه ماقبل تاریخ را که در سنگ و احجار رستی بجای مانده است در باغ منزل خود تماشا کنم. من این اثر قدیمی را از موزه دانشگاه «یال» خریداری کرده و از متصدیان موزه دانشگاه مزبور نوشته ای دارم مبنی بر اینکه رد پاهای پیش گفته منعلق به ۱۸۰ میلیون سال قبل میباشد. حتی يك دیوانه مغولی هم هرگز باین فکر نمیافند که ۱۸۰ میلیون سال بعقب برگشته و این آثار را نگیرد. ولی احمقانه تر از اینکار آنست که ما نگران باشیم ارا اینکه چرا نمیتوانیم بعقب برگشته و آنچه را که در ۱۸۰ ثانیه قبل اتفاق افتاده است تغییر دهیم. معینا چه بسا از ما که همین خط را مرتکب میشویم! البته برای ما مقدور است اثرات آنچه را که در ۱۸۰ ثانیه قبل روی داده است تعدیل کنیم ولی هرگز قادر نخواهیم بود اتفاقی را که در آن هنگام بوقوع پیوسته است تغییر دهیم.

در این دنیا تنها يك راه برای استعاده ار گذشته وجود دارد و آن این است که با خون سردی خطهای سابق خود را جز به و تحلیل کنیم و از آنها درس عبرت بگیریم و هراموشسان ساریم.

من بحقیقت این امر واقفم، ولی آیا همیشه آن عمل و شهامت را دارم که از آن پیروی کنم؟ برای پاسخ باین سؤال، تجربه ای را که از سالها پیش دارم برایتان بمان میکنم. در آن موقع من تجاوز از سیصد هزار دلار را بدون آنکه حتی یکشاهی از آن سود ببرم از کف دادم. شرح قضیه از اینقرار بود که من کار وسیع و پردامنه ای برای دائر کردن کلاسهای اکابرشبانه آغاز و شعباتی در شهرهای مختلفه افساح کرده بودم و بول بسرحد افراط صرف مخارج اولیه و تبلیغات مسکرم. چنان سرگرم بدریس بودم که نه فرصت و نه مل رسیدگی بامور مالی را داشتم و از همه بدتره متوجه نبودم که برای نظارت در امر هزینه بامور مالی با فراست و مدبری ببار مندم میباشم.

عاقبت پس از یکسال متوجه حقیقت امر شده و دریافتم که با درآمد بسبب باز یادی که داشته ام معصیتی بجای نموده است. پس از دریافتن این نکته

می بایست دو کار می کردم ! یا منل « ژرژ واشنگتن کارور » دانشمند سیاه پوست که پس از آنکه چهل هزار دلار پس انداز یک عمر زحمت و کارش از دست رفت با کمال خونسردی دوسر کلاس حاضر شد و خاطره این ضرر را از مغز خود خارج نمود و برای همیشه فراموش کرد ، با خونسردی تلقی می کردم با اینکه اشتباه خود را نچر به کرده و یک درس جاوید از آن می گرفتم . امامن هیچیک از این دورا انجام نداده بلکه سفت و سخت به بگرایی چسبیدم و چندین ماه گیج و مبہوت بودم . از شدت نگرانی خواب بچشم نمی آمد و در نتیجه لاغر شدم و بعضی اینک از این اشتباه درس عبرتی بگیرم ، بدون توجه باین نکته بکار خود ادامه دادم و ضررهای دیگر را نیز تحمل کردم !

اعتراف باین همه حماقتی که مرتکب شده ام برای من دشوار است ، ولی مدت ها است دریافته ام که « اگر کار خوبی را به ۲۰ نفر بیاموزم آسان تر است تا یکی از آن بیست نفری باشم که بایستی دستورات خود را اجرا کنم »

نمیدانید چقدر آرزو دارم که مل « آلن ساندروز » از نعمت تحصیل در دبیرستان « ژرژ واشنگتن » بهره مند شده و از کلاس درس مستر « براندوین » مستفیض میشدم . ساندروز برایم اینطور از ایام تحصیل خود تعریف کرد : « هنوز به ۲۰ سالگی بر سیده بودم که از شدت نگرانی گیج و متحیر بودم . عادت داشتم که در باره اشباهات خود بی اندازه فکر کرده و ناراحت شوم و چون یکی از امتحاناتم خوب نمیشد ساعات منمادی بیدار مانده و از بر سر مردود شدن انگشت بدندان میجویدم . همیشه چیزهای بسیار کوچک تمام وقت مرا می گرفت و با خود می گفتم کاشکی این کار را نمی کردم و یا بطریق دیگری انجام میدادم . این چه مرفی بود که از دهانم خارج شد ، بهتر نبود ، اگر طوورد بگری ادا می کردم ؟ »

« يك روز امام شاگردان را بدلا براتوار بردند و مسر « براندوین » معلم بهداشت بابك بطری شهر وارد شد و آبراروی من گذارد و دیدگان ما همه بطرف سیردو حه سده بود و متحیر بودیم که بطری شربادرس بهداشت چه ارتباطی دارد ؟ در این موقع غفلتاً اسناد بطری را برداشت و بشدت بزمن کوبید و گفت . برای شمیری که ریخته شده است ، ششین ننگه نیلی آرت امام شاگردان را یکی یکی نزد خود خواند و سرو بطری درهم شکست ، را بآهانشان داده و گفت . خوب دقت کنید ، برای اینکه متخراهم این درس را نا آخر عمر فراموش نکنند . این شش بزمن ریخته شده و شما بمسواند دوباره آنرا بدرون بطری بار گردانید . درجه همدار کرده و موهای سر برد راییکی یکی بکنید بار بخوابد ، رانست حن باک قلمبر از آنرا بجای اولس برگردانید با کمی احتیاط و پس دنی مسکن برداین ش بزمن نرزد ولی

حالا دیگر کار از کار گذشته است و چاره‌ای جز فراموش کردن و گذشتن از آن موجود نیست.»

ساندرز بصحبت خود اینطور ادامه داد و گفت: «این نمایش عملی کوچک براتب بیش از تمام دروس هندسه ولاتین که امروز فراموش شده است درمن مؤثر افتاد و بیش از تمام آن چه دراین مدت چهار سال تحصیل در دبیرستان آموخته بودم درزندگانی برایم ارزش عملی داشت. بمن یک درس جاویدان داد و آموخت که از تلف شدن شیر جلوگیری کنم ولی وقتی که کار از کار گذشت و بزمن ریخته شد دیگر فراموشش نمایم.»

ممکن است عده‌ای از خوانندگان بمن ایراد بگیرند که چرا تا این اندازه یک ضرب المثل پیش پا افتاده و مبتدلی چون «برای شیر ریخته شیون مکن» را بزرگ جلوه میدهم. حق با آنهاست و خودم هم از مبتدل بودن این ضرب المثل آگاه هستم و میدانم که شاید هزار مرتبه تا کنون بگوش شمارسیده است ولی از طرفی اینرا نیز میدانم که این قبیل ضرب المثل ها چکیده و عصاره تجربیات بشر است که از طریق سلسله‌ای متعدد بما رسیده است. اگر تمام آنچه را که دانشمندان و اشخاص بزرگ در قرون متمادی درباره نگرانی گفته‌اند مطالعه کنید از این دو ضرب المثل «تا به پل نرسیده‌ای از آن عبور مکن» و «برای شیر ریخته شیون مکن» جامع تر و مفید تر نخواهید یافت.

اگر بجای آنکه این دو ضرب المثل را مورد تحقیر و تمسخر قرار دهیم آنها را بکار بندیم، دیگر احتیاجی بمطالعه این کتاب نداریم. در حقیقت اگر اکثر ضرب المثل های قدیمی را عمل کنیم زندگی کامل العیاری بسر خواهیم برد. از آنجائیکه نیرو و قدرت هیچ دانشی قبل از رسیدن به مرحله عمل ظاهر نمیشود، منظور این کتاب هم این نیست که چیزهای تازه‌ای در اختیار شما گذارد، بلکه تجسم و یاد آوری و وادار کردن شما به پیروی از همان دستوراتی است که میدانید ولی هرگز بدان عمل نمی کنید.

هرگز فراموش نمیکنم که «فردمولرشید» مدیر نشریه فیلا دلفسی در سخنرانی خود خطاب بدان دانشجویان فارغ التحصیل چگونگی حقیقت روشن و بارز قدیمی را در قالب الفاظ جدیدی بآنها تقدیم کرد و از دانشجویان پرسید: کدام یک از شما ها چوب را اره کرده اید؟ دست خود را بلند کنید. اکثریت دانشجویان دستهای خود را بلند کردند. آنوقت سؤال دوم را پرسید و گفت: حالا کدام یک خاک اره را هم اره کرده اید؟ هیچ دستی بلند نشد. فردمولر خطاب بشاگردان گفت: «میدانستم که شما نمیتوانید خاک اره را اره کنید!» زیرا قبلاً یک دفعه اره شده است. گذشته نیز همین حال را دارد، وقتی شما

در باره چیزهای گذشته و از بین رفته سگران میشوند مثل اینست که بکوشید خاک اره را اره کنید . »

کونی ماک . که باید او را پدر « بیسبال » دانست در هشتاد سالگی چون از او پرسیدم که آیا هیچوقت از بابت بازیهای که در آن مغلوب شده نگرانی بخود راه داده است یا خیر؟ گفت : « من عادت باین نگرانیها داشتم ولی سالهاست که براین حماقت خود فائق آمده ام ، زیرا دریافته ام که این کار بحال من دیناری ارزش و فایده نداشته است : آیا شما میتوانید با آبی که از آسیاب گذشته دوباره گندم آرد کنید ؟ »

حق با او است ، شما نمیتوانید با آبی که از زیر جرخهای آسیاب گذشته است دوباره گندم آرد کنید . تنها نتیجه ای که از این کار خواهید برد اینست که در چهره خود چین و چروک و در معده خویش قرحه و زخم بوجود آورده و سلامتی خود را از دست بدهید .

در ماه نوامبر گذشته یک شب شام را با « جک دیمسی » مشورت نمودم . در سرمیز غذا برایم راجع بعدم موفقیت خود در مسابقه ای که عنوان قهرمانی خود را بحریفش « تونی » باخته بود صحبت کرده و می گفتم : « در بین مسابقه ناگهان احساس کردم که از حیث قوت و قدرت چون پیرمردی شده ام . در پایان دوردهم اگر چه هنوز برپا ایستاده بودم ولی قدرت حرکت نداشتم . صورتم متورم و مجروح و چشمانم تقریباً بسته شده بود . فقط توانستم تشخیص بدهم که داور دست تونی را بعلامت پیروزی بالا برد و من دیگر قهرمان سنگین وزن جهان نبودم . بمردمی که برای تماشا گرد آمده بودند پشت کرده و بطرف اطاق رخت کن روان شدم . در حین عبور از مقابل مردم ، جمعی سعی میکردند دست مرا در دست بگیرند و جمعی دینگر اشک در چشمانشان حلقه زده بود .

« سال بعد یک مرتبه دیگر با تونی مسابقه دادم . این مرتبه هم فایده ای نبردم . اگر چه در چنین مواقعی دشوار است که شخص جلوی نگرانی را بگیرد ولی من از عهده این کار برآمدم و با خود گفتم : من نمیخواهم در گذشته زندگی کنم و یا برای شیر ریخته شده تأسف بخورم . من این ضربه را تحمل می کنم ولی نباید از پای در آیم . »

میخواهید بدانید که جک دیمسی چگونه توانست مقصود خود را عملی کند ؟ آیا فقط کراوا بخود گفت : « برای گذشته نگران نخواهم شد » ؟ خیر . این ندانند که تنها بجز این که بیشتر او را بفکر گذشته بیندازد فایده دیگری نداشته او شکست را ندیرفت و این عدم موفقیت را برای همیشه از خاطر دور ساخت و

تمام توجه اش را برای آینده متمرکز کرد . برای انجام این مهم با پولهاییکه از مسابقات خود جمع کرده بود کافه رستورانی بنام «جک دیبسی» در برادوی وهتلای در یکی از خیابانهای نیویورک دائر کرد و بقدری سرگرم این کار مفید و مشغول کننده شد که دیگر فرصت اینکه گرفتار و سوسه شده و برای آینده نگران شود نداشت . در پایان «جک» اضافه کرد که «در طی ده سال اخیر، زندگی من به مراتب خوش تر از دوران قهرمانیم بوده است .»

هنگام مطالعات تاریخی و بررسی دقیق شرح حال اشخاصیکه در تحت شرایط دشوار زندگی بسر میبردند بکسانی بر میخورم که از قدرت باطنی آنها در رفع نگرانی ها و حوادث ناگوار و آغاز حیات نوین متحیر میشوم . در زندان «سینک سینک» از اینکه عده ای از زندانیان خوش تر از اشخاص آزاد بنظر میرسیدند متعجب شده و این موضوع را با «لویی -لاوز» که در آن هنگام نصدی زندان را بهیده داشت در میان گذاردم . او میگفت که چون چنان تکاران تازه ای وارد زندان میشوند بسیار متألّم و گرفته هستند اما پس از چند ماه اکثر آنهائیکه از سایرین عاقلترند بدبختی و نگرانی را از خود دور کرده و ایام زندان را با خونسردی میگذرانند و کمال استفاده را از آن میکنند مدیر زندان میگفت که یکی از زندانیان که شغل باغبانی داشت در حینیکه در چهار دیواری زندان مشغول کاشتن گل و سبزی بود آواز میخواند آری آن زندانی که در چنان موقعیتی با آواز خواندن میرداخت بیش از اغلب ماعقل و فهم از خود نشان میداد و دریافته بود که :

زان بیش نشان بود نیها بوده است

پیوسته قلم ز نیک و بد فرسوده است

در روز ازل هر چه آنچه بایست بداد

غم خوردن و کوشیدن ما بیهوده است

چرا بی جهت اشک بریزیم ؟ البته همه مسا اشتباهات و حماقت هایی مرئکب شده ایم ! چه کسی را سراغ دارید که از این خطاها مبری باشد ؟ حتی ناپلئون هم در یک سوم جنگهایش شکست خورد ، از کجا که حد وسط عدم موفقیت های ما از او کمتر باشد . چه کسی میداند ؟

در هر حال، در این دنیا نه پادشاه و نه گدا ، هیچکس نمیتواند گذشته را بازگرداند و بهتر همین است که دستور شماره شش را همیشه بخاطر سارید

بی جهت نگرانی شید که خاک اره را اره کنید

خلاصه مطالب بخش سوم

دستور ۱: نگرانی را با اشتغال بکار از مغز خود خارج کنید سرگرمی بکارشفا بخش ترین دارو برای درمان نگرانی است.

دستور ۲: بتجربیات زیاد اهمیت بدهید و هرگز نگذارید چیزهای کوچک و بی اهمیت عیش شما را منقص کنند.

دستور ۳: قانون حد وسط را برای رفع نگرانی های خود بکار برید از خود پرسید: این اتفاقات چه عواقب ناگواری ممکن است در برداشته باشد؟

دستور ۴: با حوادث چاره ناپذیر بسازید. اگر گرفتار واقعه شدیدی شدید که تغییر آن از قوه شما خارج بود بخود بگوئید: «اینطور است و بجز این نخواهد بود.»

دستور ۵: روش دفع ضرر را بکار بیندید. به بینید يك موضوع تاجه حمد ارزش نگرانی را دارد و بیش از آن حد در باره آن نگران نشوید.

دستور ۶: گذشته را بحال خود بگذارید و سعی نکنید خاک اره را اره کنید.

بخش چهارم

هفت طریقه برای پرورش طرز تفکر که موجب آراش خاطر
و خوشبختی شما خواهد شد

فصل دوازدهم: چند کلمه ای که ممکن است زندگی شما را تغییر دهد
چند سال قبل از من دعوت شد که در یکی از برنامه های رادیویی باین
سؤال پاسخ گویم که: « بزرگترین درسی که تا کنون آموخته اید کدام
است؟ » خیلی آسان بود، زیرا مهمترین درسی که تا کنون گرفته ام همان
اهمیت تفکر و اندیشه است. اگر بدانم که شما چه فکر میکنید، میتوانم بگویم
چه هستید. افکار ما معرف شخصیت ما است و طرز تفکر ما عامل مجهولی است
که سر نوشت ما را تعیین میکند.

امرسن میگوید: « **زندگی يك فرد بشر زاده افکار روزانه
اوست** » چطور ممکن است غیر از این باشد؟

اکنون من بیقین و بدون شبهه و تردید می دانم که بزرگترین مشکلی
که من و شما با آن روبرو هستیم - در حقیقت یگانه مشکل ما، انتخاب افکار
صحیح و بجاست. اگر ما خوبی از عهده این انتخاب بر آئیم، آنوقت راه بسوی
حل مشکلاتمان هموار خواهد شد، مارکوس اورلیوس، فیلسوف بزرگی
که بر امپراطوری روم حکومت میکرد این حقیقت را در جمله کوباهی
جمله ای که میتواند سر نوشت شما را معین کند خلاصه کرده و گفته است: « **زندگی
ما ساخته افکار خود ما است** »

حق با اوست، اگر ما افکار خوشی بمغز خود راه دهیم بطور یقین خوشبخت
خواهیم بود و برعکس اگر خود را تسلیم افکار پریشان و فلاکت آور کنیم
دچار پریشانی و فلاکت خواهیم شد، اگر افکار ناخوشی داشته باشیم ناخوش
میتویم و اگر فکر باکمی وعدم موفقیت را بخود راه دهیم، ناکامی نصیبمان
خواهد گردید. اگر دائم بفکر خود و بدبختی های خود باشیم، دیگران از ما
دوری و اجتناب خواهند کرد. نرمان وینسنت پیل می گوید: « **شما آنطوری
که فکر میکنید هستید، بلکه آنطوری که فکر میکنید هستید.** »
من نمیسگویم که شما نسبت بتمام مسائل زندگی خود بی اعتنا و خون سرد

باشید. خیر بدبختانه زندگی باین سادگیها نیست. آنچه من توصیه می کنم اینست که در مورد مسائل زندگی بعوض رویه منفی يك حالت فکری مثبت داشته باشید. عبارت دیگر، لازم است که ما بمشکلات خود توجه داشته باشیم ولی نه آنکه نگران شویم. تصور میکنید چه فرقی بین توجه داشتن بانگران شدن وجود دارد؟ اجازه بدهید کمی توضیح داده و روش کنم من هر وقت از خیابانهای شلوغ و پر تردد نیویورک میگذرم متوجه اعمال خود هستم - اما نگران نمی شوم. توجه و علاقمندی یعنی اینکه شخص مشکلات خود را دریابد و با آرامش و خون سردی در رفع آنها اقدام کند، در صورتیکه نگرانی یعنی بیهوده و دیوانه وار دور خود چرخ زدن و حاصلی نبردن.

در بیان فرق بین توجه و نگرانی همین کافی است که يك فرد بشر میتواند

بمشکلات بزرگ زندگی خود فکر و توجه کند و در عین حال با گردن افراشته و داشتن کلی بر سینه راه برود. من بچشم خود «لؤلؤ توماس» را همین حال دیدم. زمانی با نامبرده در نمایش فیلمهای معروفش که مربوط بپیکارهای ژنرال «النبی» و «لورنس» در جنگ جهانی اول بود شرکت داشتم. توماس و دستیارانش صحنه جنگ را درشش جبهه مهم عکس برداری کرده و بهتر از همه يك حلقه فیلم واقعی از لورنس و ساهیان عرب او و فیلم دیگری از فتح فلسطین بدست ژنرال النبی تهیه کرده بودند. سخنرانیهای توأم با نمایش او تحت عنوان «بالنبی در فلسطین و لورنس در عربستان» شور و غوغائی در لندن و سراسر دنیا برپا ساخت. فصل گشایش ابراهای لندن را شش هفته بتأخیر انداختند تا بتواند شرح داستان بر حاد و نمایش فیلم خود در اپرای سلطنتی «کونت گاردن» ادامه دهد. س از کسب این موفقیت درخشان در لندن، برای نمایش فیلمهایش به بسیاری از کشورهای دیگر نیز مسافرت کرد و در آنجاها هم موفق نصیبش شد و سپس دو سال وقت خود را صرف تهیه فیلم حقیقی از زندگی در هندوستان و پاکستان نمود. بعد از يك سلسله بد سانسهای باور نکردنی، آنچه نباید بشود شد و او خود را در لندن ورشکست و بی پول یافت. در آن هنگام من با او بودم و خوب بخاطر دارم که در رستورانهای سست لندن باغذاهای ارزان سد جوع میکردیم و تازه اگر توماس از يك هنرمند اسکاتلندی مبلغی بقرض نگرفته بود این غذاهای ارزان و بد طعم هم بچنگمان نمی آمد.

اصل مطلب داستان مادرینچاست که حسی در آن موقعیکه «لؤلؤ توماس»

با فرضهای کلان و نومیدیهایی شدند رو برو بود. بکارهای خود و بکار دیگر دولی غم و تشویش نمی خورد. میدانست که اگر بتدارد این با مالیات او را از یاد آورد برای همه، متجمله طلبکاران، وجود بی ارزشی خواهند شد. بنا بر این

هر روز صبح قبل از آنکه از منزل خارج شود گلی میخريد و بسینه اش میزد و با قدمهای چابك و گردن افراشته از خیابان آكسفورد بطرف باغین میرفت و جز افكار مثبت و امید بخش بخود راه نمیداد و هرگز نمیگذاشت شكست مغلوبش كند. او مغلوبیت را جزء حتمی هر كار میشمرد. تمرین مفید و سودمندی میدانست و معتقد بود هر كس خواهان ترقی و تعالی است باید انتظار آن را بكشد.

طرز تفكر اثر آئینی باور نكردنی در نیروی جسمانی مادارد ج - ۱
 هادفیلد معروف ترین متخصص امراض دماغی انگلیس در كتاب ۵۴ صفحه ای خود تحت عنوان «نیرو از لحاظ روانشناسی» شرح میدهد كه چگونه اثر تلقین فكری را در روی قوای بدنی در مورد سه نفر بوسیله نیروی سنج آزمایش کرده است. در مرتبه اول كه در حال عادی و بیداری بودند حد متوسط نیروی آنها ۱۰۱ پوند بود ولی هنگامیكه آنها را هیپنوتیزم کرده و بآنها گفت كه مردان ضعیفی میباشدند دستگاه نیروی سنج حد متوسط از ۲۹ پوند بالاتر نرفت و این مقدار يك سوم نیروی عادی آنها بود (يكی از این سه نفر كشتی گیر معروفی بود و هنگامیكه در حال هیپنوتیزم تلقین شد كه ضعیف است اظهار داشت كه بازویش از بازوی يك كودك شیرخوار هم ضعیف تر است.)

برای دفعه سوم، در همان حالیکه تحت نفوذ خواب هیپنوتیزمی بودند بآنها گفته شد كه مردان نیرومندی میباشدند و روی همین تلقین نیروی آنها بطور متوسط به ۱۴۲ پوند بالغ گردید. چون مغز آنها با افكار مثبت و نیرو بخشی انباشته شده بود، نیروی بدنی آنها پنج برابر گردید. اینست قدرت باور نكردنی حالت فكری بشر.

در نتیجه سی و پنج سال تدریس در كلاسهای شبانه این مطلب برای من چون روز روشن شده است كه زنان و مردان میتوانند با تغییر فكر نگرانی برس و بیماریهای مختلف را از خود دور سازند و وارد مرحله نوینی از حیات شوند. بچشم خود صدها از این تغییرات را دیده ام و بقدری برایم عادی شده است كه دیگر از مشاهده آن متعجب نمیگردیدم.

از جمله، تغییر باور نكردنی است كه برای يكی از شاگردان كلاس من روی داد و نمونه كاملی از نیروی تفكر است. این شاگرد من از شدت نگرانی اعضا بس تحريك شده و بمرض عصبی گرفتار آمده بود و بهتر است داستان را از زبان خودش بشنوید.

برای هر چیز نگران میشدم. ناراحت بودم كه چرا لاغرم، فكر میکردم كه روی سرم شروع بر بختن کرده است و من آن فدر پول نخواهم داشت كه به بوام از دست بدهم. هرگز بدخوبی نخواهم شد و آن دختری كه مورد علاقه من است، بسختی دیگری شوهر خواهد كرد. از زخم معده، از

طرز برخورد با دیگران و از کار خود، خلاصه‌ها منطوری که در اول گفتم از همه چیز ناراحت بودم و برایش نگران می‌شدم. مثل دیک بخاری که فاقد دریچه اطمینان باشد پیوسته در انقلاب و هیجان بودم و گاه شدت آن بدرجه‌ای می‌رسید که مرا از خود بیخود می‌ساخت. اگر تا کنون بهیچانسان عصبی گرفتار نشده‌اید از خداوند بخواهید که شما را هرگز باین درد مبتلی نسازد، زیرا هیچ درد جسمی نمی‌تواند با شکنجه و عذاب‌هایی که یک مغز متألم میکشد برابری کند.

«چنان‌که از پای درآمده بودم که نمی‌توانستم درد خود را با خانواده خویش در میان گذارم. افکارم از تحت اختیارم خارج شده و ترس بر من غلبه یافته بود و بکوچکترین صدائی از جا می‌پریدم. از همه کس دوری می‌کردم و با خود می‌گفتم که همه مرا ترک گفته‌اند - حتی خداوند هم لطف خود را دریغ داشته است. این فکر در من بوجود آمده بود که خود را برو دخانه انداخته و باین حیات پر رنج و زحمت خاتمه دهم ولی از این فکر شوم منصرف شدم و تصمیم گرفتم که سفری به «فلوریدا» بکنم تا شاید تغییر محیط و منظره در من مؤثر افتد. موقعیکه می‌خواستم سوار ترن شوم، پدرم پا کتی بمن داد و گفت تا به فلوریدا نرسیده‌ام آنرا باز نکنم در بعضو حه فصلی که سیل مسافران و جهانگردان بطرف فلوریدا روان بود وارد آن منطقه شدم و چون نتوانستم دریکی از هتل‌ها اطاقی بگیرم، اطاق‌خواهی دریکی از گاراژها اجاره کردم در صدد برآمدن دریکی کشتی باری که از «میامی» حرکت می‌کرد کاری پیدا کنم ولی موفق نشدم و اوقات خود را در کنار دریامی‌گذراندم؛ وضع زندگیم در فلوریدا بمراتب از وضعی که در وطن داشتم بدتر بود، از این رو، نامه پدرم را باز کردم تا ببینم برایم چه نوشته‌است، نوشته بود: پسر عزیز، اکنون یک هزار و پانصد میل از من دور هستی و یقین دارم که کوچکترین تفاوتی در تو بوجود نیامده است. اینطور نیست؟ من از این موضوع قبلاً آگاه بودم زیرا تو با خود آنچه‌ای را که منشأ تمام این ناراحتی‌هاست همراه برداشته‌ای و آن مغز تو است اوضاع و احوالی که با آن روبرو هستی ترا از پای در نمی‌آورد، بلکه طرز تلقی تو نسبت بآن اوضاع و احوال است که باعث این اختلال عصبی شده و «زندگی یک فرد بشرزاده افکار روزانه‌اش است» و تو پسر عزیزم، هر وقت این نکته را درک کردی، باینجا بیا که شفا یافته‌ای.

«نامه پدرم مرا عصبانی ساخت، زیرا مشتاق همدردی بودم و هیچ انتظار این را نداشتم که بمن نصیحت و اندرز کرده باشد. بقدری از خود بیخود شدم که تصمیم گرفتم دیگر نزد خانواده خود باز نگردم. آنشب در موقعی که از خیابان می‌گذشتم ناگهان در مقابل کلیسائی توقف کردم. عده

زیادی مشغول ادای مراسم مذهبی بودند و از کثرت جمعیت جای خالی در کلیسا پیدا نمیشد. هرطوری بود خود را داخل کرده و بوعظ و نصیحت کشیش گوش فرا دادم. میگفت: «کسی که بتواند بروح خود فائق آید براتب از کسی که شهری را تسخیر کرده است نیرومندتر می باشد» نشستن در خانه مقدس خدا و شنیدن مجدد آنچه پدرم در نامه اش نوشته بود یکمرتبه فکرم را دگرگون ساخت و برای اولین بار در زندگانیم میتوانستم بطور روشن و از روی دقت فکر کنم. متوجه شدم که تا آنوقت چقدر احمق و کودن بودم و نمی توانستم باور کنم که تا این درجه براه راست هدایت شده ام میخواستم تمام جهان و ساکنین آن را تغییر دهم و برای اینکار فقط تغییر کانون عدسی دوربین مغزم کفایت میکرد.

«فردا صبح جامه دانهای خود را بسته و بطرف منزل روان شدم و یک هفته بعد سر کار رفتم و چهار ماه نگذشته بود که با همان دختری که میترسیدم از دست بدهم ازدواج کردم و امروز خانواده سعادت مندی هستیم که پنج پسر و دختر سعادت ما را تکمیل کرده است. خداوند از هر حیث بمن کمک مادی و معنوی کرد، در آن موقع که بی جهت نگران میشدم عضو ساده ای بودم که فقط هشت نفر زیر دست من کار میکردند و در صورتیکه امروز مدیر کارخانه ای هستم که صد و پنجاه نفر در آن مشغول کار میباشند و حالا میفهمم که زندگان چقدر با انسان موافق و همراه است. امروز ارزش حیات بر من معلوم شده و هر وقت که ناراحتی میخواهد خود را ظاهر کند فوراً بخود میگویم که زود باش عدسی دوربین را عوض کن، نمیدانید چگونه در مدت کوتاهی همه چیز بحال اول خود باز میگردد!

«من میتوانم بگویم که از ناراحتی عصبی گذشته خود راضی هستم زیرا بوسیله آن توانستم راه دشواری را که قدرت تفکر نمیتواند بر مغز و جسم ما پیروز گردد بپایم و امروز میتوانم افکارم را بنفع خود بکار اندازم نه مانند گذشته بضرر خود. می بینم حق با پدرم بود که میگفت چیزهای خارجی باعث این زحمت و ناراحتی نشده بلکه افکار خودم است که آنرا بوجود آورده است بمحض اینکه متوجه این نکته شدم؛ از این درد شفا یافتم و دیگر بآن مبتلا نشدم من اطمینان کامل دارم که آرامش خاطر و خوشی ای که در زندگان من نصیب ما میشود بستگی به محل سکونت، ثروت و شخصیت ما ندارد و منحصرأ منوط و مربوط بطرز تفکر ماست و حوادث خارجی کمتر میتوانند در آن مؤثر افتند. برای نمونه و مثل داستان «جان براون» را که بجرم آتش زدن مهمات ارتش و تحریک بردگان با انقلاب، بدار آویخته شد برایتان شرح میدهم. او را در حالیکه روی تابوتش نشانده بودند بطرف میدان اعدام میبردند

زندان بانی که در عقب اوسوار بر گاری بود عصبی و نگران بنظر میرسید ولی جان براون آرام و خونسرد بود و برشته جبال «بلوریج» ویرجینیا مینگریست و میگفت: «چه ناحیه زیبایی است، من تا کنون فرصت آن را نیافته بودم که بدقت آنرا تماشا کنم»

ماجرای مسافرت «روبرت فالکون اسکات» و همراهانش که اولین دسته‌ای از مردان انگلیسی بودند که بقطب جنوب رسیدند نیز قابل توجه است بازگشت آنها محتملا سخت‌ترین و دشوارترین مسافرتی است که تا کنون برای بشر پیش آمده است. خواربار آنها ته کشیده و مواد سوختنی نیز تمام شده بود و بواسطه باران شدیدی که یازده شبانه روز ادامه داشت و قدرت اینکه قدمی فراتر گذارند نداشتند. اسکات و همراهانش میدانستند که باید بمیرند و با خود آن مقدار تریاک برای این قبیل موانع همراه آورده بودند که میتوانست همه آنها را بخواب خوش - خوابی که دیگر بیداری نداشت روانه کند. اما آنها تریاک متوسل نشدند و از نامه‌ای که پس از هشت ماه در کنار اجساد یخ بسته شان پیدا شده، معلوم گردید که تا آخرین لحظه حیات آوازهای فرح بخش میخواندند.

بلی، اگر ما بتوانیم افکار مولد شجاعت و آرامش را پرورش دهیم میتوانیم حتی در موقعی که بر تابوت خود نشسته و بطرف مرک میرسیم از مناظر طبیعی لذت ببریم و قادر خواهیم بود مانند آن جهانگردان فوق‌الذکر چادر قطبی خود را با آوازه‌های فرحبخش پرکنیم در حالیکه از گرسنگی و سرما مشرف بموت هستیم.

میلتون در سیصد سال پیش در موقعی که از بینائی محروم شده بود این حقیقت را درک کرد و گفت:

«مغز بشر در موقع خود میتواند بهشتی از جهنم و جهنمی از بهشت بوجود آورد»

طرز فکر ناپلئون و هلن کلر* بخوبی صدق گفتار میلتون را برای شما ثابت میکند. ناپلئون آنچه را که بشر میتواند آرزو کند: شهرت، قدرت و ثروت را دارا بود و باز در سنت هلن میگفت: «هرگز شش روز خوش در زندگانیم نداشته‌ام» در صورتیکه کلر که ازدو سالگی کور - کر و لال بود از زندگانی اظهار رضایت کرده و اعلام میداشت که: «زندگانی را بیش

* هلن کلر از شکفت انگیزترین شخصیت های ادبی و علمی آمریکاست. با اینکه از کودکی کور و کور و لال بوده توانست با سعی و کوشش بر محرومیت های حیات غلبه کرده و کسب معلومات کند و چندین زبان بیاموزد و کتاب های مفیدی از خود باقی گذارد.

از آنچه تصور میکردم زیبا یافتم

اگر در این نیم قرن عمر خود درسی از زندگانی فرا گرفته باشم . اینست که «هیچکس و هیچ چیز جز خودت نمیتواند آرامش خاطر را فراهم کند» من در اینجا آنجملات مؤثر و مفیدی را که امرسن در پایان مقاله «اعتماد بنفس» خود نوشته است تکرار میکنم «آیا یک پیروزی سیاسی، افزونی درآمد، بهبودی از مرض، بازگشت یارغایب و حوادث خارجی دیگر شمارا خوشحال ساخته و فکر میکنید که روزهای خوشی را در جلو دارید؟ خیر، هرگز این نکته را باور نکنید زیرا اینطور نمیتواند باشد هیچکس و هیچ چیز، جز خودت نمی تواند آرامش خاطر را فراهم کند.»

اپکتوس فیلسوف معروف روم به بشراندرز داده است که دراندن افکارپوچ و باطل از مغز خود بیش از دفع دمل و ورم از بدن، علاقمندی و توجه بخرج دهید. امروز پس از نوزده قرن طب جدید نیز نظر او را تأیید کرده و دکتر «ك كاهنی روبینسون» اعلام داشته است که چهارپنجم بیمارانی که به بیمارستان «جان هاپکینز» مراجعه کردند فقط از خستگی و فشار هیجانات عصبی ناراحت بوده اند.

موتین فیلسوف شهیر فرانسوی جمله زیر را شعار خود در زندگانی قرار داده بود: «بشر آتقدیری که از فکر حوادث ناراحت میشود از خود آن حوادث زحمت نمی بیند» فکر ما درباره آنچه روی داده کاملاً مسلط برماست.

منظور من چیست؟ آیا من آن گستاخی و بی پروائی را دارم درحینی که شما دستخوش درد ورنج فراوان بوده اعصابتان چون سیم درپیچ و تاب است در رویتان بگویم که در چنین احوالی شما میتوانید جهت فکر خود را با يك تقلای ارادی تغییر دهید؟ بلی، مقصود من عیناً همین است ولی من تنها بگفتن اکتفاء نمیکم و راه آنرا نیز شما نشان خواهم داد. اگرچه کمی کوشش لازم دارد ولی در مقابل کار ساده ایست.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی علمی میگوید: «اگر چه بظاهر عمل تابع احساسات است ولی در حقیقت هر دو قرین و همراهند. با تنظیم و تعدیل عمل که تحت کنترل مستقیم اراده است میتوان بطور غیر مستقیم احساسات و عواطف را نیز که تحت نفوذ اراده نیستند تنظیم و تعدیل کرد.»

بطور خلاصه ویلیام جیمز میگوید که ما نمیتوانیم تنها از راه اتخاذ تصمیم، احساسات خود را آنآ عوض کنیم بلکه میتوانیم اعمال خود را تغییر بدهیم. و قتیکه عمل ما تغییر کرد احساسات ما نیز تغییر میکنند و روی همین

قسمت است که ویلیام جیمز ادامه داده و میگوید «... بنا براین؛ در موقعیکه خوشی از شما روی گردان شد. شاهراهیکه شمارا بسوی شادی و سرور هدایت میکند اینستکه با روی گشاده و خندان، مثل اینکه هیچگونه هم و غم ندارید خوشحال و سرور بنشینید و صحبت کنید.»

آیا این نیرنگ مؤثر است؟ بلی - بلی، مثل جراحی پلاستیکی است و خودتان آنرا امتحان کنید، يك تبسم بزرگ و فراخ که حاکی از اخلاص بخداوند است بر لبان خود منقش سازید، شانه‌های خود را عقب برده و نفس عمیقی بکشید و آواز بخوانید. اگر آواز خواندن نمیدانید، سوت بزنید و اگر هم این کار دشوار است زمزمه کنید. آنوقت بسرعت آنچه را که ویلیام جیمز گفته است کشف میکنید که «وقتی شما آثار و علائم يك حالت پرشادی و نشاط را از خود نشان دهید، دیگر غیرممکن است افسرده و کسل بمانید» مردی را میشناسم که در استان «ایندیانا» اقامت دارد و «انکرت» نامیده میشود. او باین شیوه دفع غم واقف بوده و خود را از يك مرك حتی نجات داده است. ده سال قبل، مسترانکرت به مخمלק دچار گردید و چون بهبودی یافت متوجه شد به «نفریت» که از امراض کلبه است گرفتار شده است تمام پزشکان و حتی کسانی که بحدقه بازی و شارلاتانی خود را بزرگ میخوانند مرا جمع کرد ولی هیچ فایده ای نبرد مدتی نگذشت که مرض دیگری هم اضافه شد و آن فشار خون بود که بنا به تشخیص دکتر بر مرحله کشنده و مهلکی رسیده بود و میبایست خود را برای مرك حاضر کند. مسترانکرت برای من اینطور تعریف کرد: «چون بخانه برگشتم، اولین اقدام این بود که از وضع بیمه خود مطمئن گردم که آیا اقساط را پرداخته ام یا خیر، سپس در گوشه ای نشسته و بتفکر پرداختم. از گناهانی که مرتکب شده بودم در پیشگاه خداوند طلب عفو و معذرت کردم. تمام خانواده را از این حرکات خود متأثر و غمگین ساختم و خودم نیز غرق در ناامیدی بودم. عاقبت پس از چند هفته که در ناراحتی و خود خوری گذراندم بخود گفتم: رفتار تو چون رفتار ابلهان است. سناید یکسال دیگر هم نمیری - پس چرا در این مدتی که زنده هستی خوشحال نباشی؟

«شانه‌ها را بطرف عقب برده و تبسم کنان بر آن شدم خود را طوری جلوه دهم که گویی هیچ مرضی ندارم. البته در ابتدا سعی و کوشش لازم داشت ولی من توانستم خود را مجبور کنم که شاد و خوشحال بنظر آیم. این عمل نه تنها برای خانواده‌ام، بلکه برای شخص خودم نیز مفید واقع گردید. «اولین اثرش این بود همانطوریکه نظاهر می‌کردم خود را حقیقتاً خوشحال یافتم. روز بروز حالم بهتر شد، بطوریکه امروز که سالها از آن

روز میگذرد، نه تنها زنده بوده و بخوشی میگذرانم، بلکه فشار خونم بسیار کم شده است! يك نکته محقق بوده و آن اینست که اگر من در باره مرك می اندیشیدم بطور یقین پیشگویی دکتر بحقیقت میبوست و من فقط جسم خود را بایک تغییر فکر شفا دادم!»

اجازه بدهید از شما برسم: اگر فقط يك عمل نشاط انگیز و يك روش فکری مثبت توانست حیات این مرد را حفظ کند، پس چرا من و شما برای حتی یک دقیقه نیز افسردگی و تألم را تحمل کنیم؟ در صورتیکه میتوانیم بایک عمل ساده و تظاهر بخوشی و سرور که برای مازحمی همراه ندارد خود را خوشحال سازیم، چرا بیجهت خود و اطرافیان خویش را ناراحت کنیم؟ سال گذشته کنایه بدستم رسید که مطالعه آن اثر عمیقی در زندگی من داشت. اسم کتاب «آنطوری که بشر فکر میکند» است و من قسمتی از آن را بنظر شما میرسانم: «بشر همهچنان که فکر و اندیشه خود را در باره اشیاء یا اشخاص دیگر تغییر می دهد متوجه خواهد شد که آن اشیاء یا اشخاص نیز نسبت باو تغییر رویه داده اند. مواقعی که آدمی تغییری اساسی در طرز فکر خود بدهد از تحول سریعی که در زندگی مادی او بوجود می آید متعجب خواهد شد. نیرو و قدرتی که سر نوشت ما را تعیین می کند در خود ماست و تمام اعمال بشر نتیجه مستقیم افکار اوست. آدمی می تواند با اعتلاء دادن افکار خود ترقی کند، پیروزی بدست آورد و کارهای بزرگ انجام دهد. در مقابل باستی و گاهلی و عدم تمایل بتقویت فکر می تواند خود را ضعیف و زبون و بیچاره سازد.»

بروایت تورا خداوند به بشر تسلط بر تمام کره ارض را اعطاء فرموده است. البته این عطیه بزرگی است ولی چنین امتیاز عالی و شاهانه مورد توجه و علاقه من نیست، بلکه آنچه آرزو میکنم تنها اینست که بر نفس خود، بر افکار خود، بر ترس خود و بالاخره بر مغز و روح خود تسلط داشته باشم. فعجب در اینجا است که من میدانم فقط با نظارت در اعمال خویش که آنها نیز بنوبه خود عکس العمل های مرا کنترل میکنند میتوانم تاحد حیرت آوری باین تسلط نائل شوم.

بیائید برای خوشبختی خود مبارزه کنیم!

بیائید با پیروی از يك برنامه روزانه که حاوی طرز تفکر مسرت انگیز و مفید میباشد در راه خوشبختی بجنگ برخیزیم. این برنامه از این قرار است و عنوانش «فقط برای امروز» میباشد و بقدری من آنرا امیدبخش و مهم یافته که هزاران نسخه از آن را باین و آن داده ام. سی و شش سال قبل این برنامه

روزانه توسط « سیسیل - یارت ریچ » نوشته شده و اگر من و شما آنرا عمل کنیم تمام نگرانی های خود را برطرف ساخته و نصیب خود را از آنچه فرانسویان « نشاط زندگی » میخوانند بطور یحده و حصری خواهیم افزود.

فقط برای امروز

- ۱- فقط برای امروز شاد خواهم بود . ابراهام لینکلن می گوید :
اغلب اشخاص همانقدر شاد هستند که فکرأ برای قبولش آماده شده اند، خوشی و خوشبختی در وجود خود ماست و بعالم خارجی بستگی و علاقه ای ندارد
 - ۲ - فقط برای امروز خواهم کوشید که خود را با آنچه هست سازگاری دهم و نمیکوشم که همه را بر طبق میل و آرزوی خود سازم . در امروز خانوادگی و اداری همیشه با حوادث سازش خواهم کرد .
 - ۳ - فقط برای امروز در فکر سلامتی خود بوده و با تمرین های مفید آنرا پرورش میدهم . ببدن خود توجه خواهم کرد و دقیقه ای در مواظبت آن اهمال نخواهم ورزید تا چون ماشینی اوامر مرا اطاعت کنند.
 - ۴ - فقط برای امروز در تقویت مغز خود خواهم کوشید و مطالب مفید، فرا خواهم گرفت و آنچه هائی را مطالعه خواهم کرد که بکوشش، تفکر و مرکز افکار نیازمند است.
 - ۵ - فقط امروز برای تقویت روح ، يك کار مطابق میل خود و دو کار مخالف آن انجام میدهم .
 - ۶ - فقط برای همین امروز با همه توافق نظر حاصل کرده و لب به انتقاد نمیگشایم . آرام صحبت خواهم کرد و با همه مهربان و مؤدب خواهم بود
 - ۷ - فقط برای امروز میکوشم که برای يك روز زندگی کنم و دیگر با چیزهائی که ممکن است در فردا بوقوع پیوندد کاری نخواهم داشت
 - ۸ - فقط برای امروز خود برنامه ای تنظیم میکنم که اوقات خود را چگونه بگذرانم و دیگر تصمیمهائی عجولانه نمیگیرم.
 - ۹ - فقط برای امروز نیمساعت از وقت خود را با خدای خود خلوت میکنم و اسرار خود را نزد او فاش میسازم.
 - ۱۰ - فقط برای امروز ترس را از خود دور میکنم . مخصوصاً از خوشحال بودن ، از زیبایی بهره مند شدن، عاشق شدن و طرف عشق دیگری قرار گرفتن ترسی نخواهم داشت.
- اگر ما بخوایم آن طرز تفکر را که برای ما آرامش خاطر و خوشحالی ببار میآورد تقویت کنیم باید این دستور شماره يك را اجرا کنیم:
- چون با بشاشت خاطر فکر و عمل کنید خود را بشاش و خوشحال خواهید یافت ♦

فصل سیزدهم

هرگز در مقام تلافی بر نیاید

چند سال قبل، یکشب هنگامیکه، از طریق پارک «یلواستون» مسافرت میکردیم باتفاق سیاحان دیگر در روی نیمکت هائی که رو بانبوهی از درختان کاج و صنوبر قرار داشت نشسته بودم. حیوان درنده و مخوفی که انتظار دیدنش را داشتیم، یعنی خرس خاکستری رنگ بزرگی با قدمهای بلند در زیر روشنائی خیره کننده ظاهر شده و با حرص و ولع شروع بخوردن فضولاتی کرد که از آشپزخانه پارک در آنجا ریخته شده بود.

در این هنگام یکی از نگهبانان جنگل در حالیکه سوار بر اسب بود برای سیاحان تهدید شروع بصحبت کرد و اظهار میداشت که باستانهای گاو میش و یک خرس معروف به (کادیاک) هیچ حیوانی در نیم کره غربی یارای مقاومت با خرس خاکستری رنگ مخصوص امریکای شمالی را ندارد. معینا من در آنشب مشاهده کردم که فقط یک حیوان بود که خرس بآن اجازه خارج شدن از جنگل و هم غذا شدن با خود را در زیر پرتو نور میداد و آن ظربانی^{*} بود که خرس میتواندست با یک فشار پنجه نیرومند خود آنرا خورد و تلاشی کند. چرا خرس باین عمل مبادرت نکرد؟ زیرا بتجربه میدانست که از این حیوان فایده ای عایدش نمیشود.

منهم این نکته را دریافته ام. در طفولیت که در مزرعه بسر میبردیم ظربانهای چهارپارا در طول چپرهای مزرعه واقع در میسوری بتله میانداختیم و در جوانی نیز به معدودی ظربان دوبا در پیاده رویهای شهر نیویورک برخورد کردم ولی با تجربیات تلخی که در این زمینه داشته ام بر من ثابت شده است که متعرض هیچیک از این دونوع ظربان، نه چهارپا و نه دوبا، نباید شد زیرا حاصلی در بر نخواهد داشت.

وقتیکه ما از دشمنانمان کینه بدل میگیریم، آنها را بر خواب و خوراک فشار خون و سلامتی بدن و حتی خوشی و شادی خویش مسلط میکنیم و قدرتی برای انجام این مقصود بآنها میدهیم. اگر دشمنان ما بفهمند که تاجه اندازه

* ظربان حیوان گوشتهوار کوچکی است بجهت گریه که در امریکازندگی میکنند و در موقع دفاع بوی عفنی از خود خارج میکنند.

ما را نگران و دل‌ریش میکنند و بدینوسیله با ما تلافی میکنند از شادی برقص خواهند آمد. نفرت و کینه ما آزاری بآنها نمیرساند بلکه روز و شب خودمان را بیک آشوب و غوغای جهنمی تبدیل میکند.

خوب دقت کنید، تصور مینمائید این جملات را چه کسی اداء کرده است: «اگر اشخاص خود خواهی میکوشند که شمارا فریب دهند نامشان را از صورت اسامی معاشرین خود حذف کنید ولی هرگز در صدد معامله بمثل بر نیائید زیرا اگر بچنین کاری مبادرت کنید خود را بیشتر از آن اشخاص اذیت خواهید کرد!» شاید تصور کنید که این جملات از زبان یک ایده آلیست تیز بین بیرون آمده ولی در حقیقت از مجله رسمی اداره شهر بانی ایالت «میلواکی» نقل شده است

چگونه کوشش در تلافی کردن و انتقام کشیدن بطرق مختلف به خودمان آسیب خواهد رسانید؟! بنا بنوشته مجله «لایف» اینکار ممکن است حتی سلامتی ما را متزلزل کند و فشار خون و امراض قلبی تولید نماید بنا بر این می بینیم وقتی که عیسی میگفت: «دشمن خود را دوست بدار» نه تنها درس اخلاق میداد بلکه علم طب قرن بیستم را نیز به پیروان خود تعلیم میداد و وقتی راجع به اغماض خطاها و بدبها صحبت میکرد بما میگفت که چگونه خود را از چنگال فشار خون، اختلالات قلبی، قرحه معده و امراض دیگر نجات دهیم

یکی از دوستانم اخیراً به حمله قلبی دچار شد و پزشک معالج او را بستری کرد و دستور اکید داد که از عصبانیت در باره هر چیز و لوهی قدر هم باشد خودداری کند. پزشکان میدانند که اگر قلب شما ضعیف باشد کوچکترین عصبانیت باعث مرگ شماست. چند سال قبل عصبی شدن مدیر یکی از کافه‌های شهر «اسپوکان» را بدبار عدم فرستاد و هم‌اکنون نامه‌ای از رئیس شهر بانی آن محل در روی میز است که شرح واقعه را همانطوریکه نوشته است در اینجا نقل میکنم: «چند سال قبل، ویلیام فالكبر - مرد ۸۶ ساله - یک صاحب کافه‌ای در اینجا بود جان خود را بر سر یک عصبانیت بی‌جهت گذاشت بعلمت اینکه آشپز کافه او اصرار داشت قهوه را از بلب‌کیش بنوشد بقدری عصبی گردید که هفت تیرش را برداشته سردر عقب آشپز گذارد ولی قلبش از کار بازماند و هفت تیر بدست نقش زمین شد. پزشک قانونی اعلام داشت که عصبانیت باعث سکنه قلبی او شده است.»

و قتیکه عیسی بمایگوید «دشمن خود را دوست بدار» می‌خواهد بما راهی را نشان دهد که چگونه صورت خود را از چین و چروک محفوظ بداریم. من و شما زنان بیشماری را می‌شناسیم که قیافه‌شان در نتیجه بغض و کینه عبوس و پرچین و بعلمت عصبانیت و خود خوری از حال طبیعی خارج شده است

حالا اگر شما نمیتوانید دشمنانتان را دوست بدارید ، اقا خودتان را دوست داشته باشید. خود را آنقدر دوست بدارید که نگذارید دشمنان شما بر خوشی و سعادت و زیبایی شما مسلط گردند و آنرا تحت قدرت خود گیرند شکسپر در این زمینه میگوید : «**کوره را برای دشمنان خود آنقدر گرم مکن که حرارت آن خودت را بسوزاند** .

گذشت و بخشش همیشه بنفع شماست . و در اینجا داستان «زرزرونا» را برایتان مینویسم که نمونه کاملی از گذشت و بخشش میباشد . زرزرونا چندین سال در شهر وین بوکالت مشغول بود ولی در جنگ جهانی دوم مجبور شد بسوء فرار کند . دیناری پول نداشت و در عقب کار میگشت ، از آنجاییکه بیچند زبان خارجی تسلط داشت باین فکر افتاد دریکی از مؤسساتی که ورود و صدور کالا اشتغال داشتند شغلی بعنوان نماینده گی بدست آورد. اغلب مؤسسات و تجارتخانه ها بدرخواست او جواب منفی داده و یاد آور شدند که بعلت جنگ بخدمت او احتیاجی ندارند و نام او را ثبت خواهند کرد تا در موقع مناسب بتقاضایش رسیدگی کنند. مدیر یکی از تجارتخانه ها نامه سرایا انتقادی در پاسخ تقاضای او به این شرح نوشت : «**آنچه درباره تجارتخانه من تصور کرده اید اشتباه است . شما هم اشتباه کرده و هم نشان دادید که مرد احمقی هستید . من نماینده احتیاج ندارم و اگر هم داشتم هرگز شخصی چون شما که نمیتوانید حتی يك نامه درست و بی غلط بنویسید استخدام نمی کردم . نامه شما پر از اشتباه بود**» و قتیکه زرزرونا این نامه را خواند بسرحد جنون عصبانی شد هرچه فکر میکرد نمیدانست منظور این تاجر سوئدی در اینکه او زبان سوئدی را نمیداند و نامه اش پر از غلط است چیست ؟ در حالیکه نامه آن سوئدی پر از اشتباه بود ؛ رونا با عصبانیت پشت میز نشست و جواب دندان شکنی برای او نوشت ولی پس از آنکه نامه اش پایان رسید کمی با خود فکر کرد و گفت يك دقیقه صبر کن از کجا میدانم که حق با او نیست ؟ من زبان سوئدی را در خارج تحصیل کرده ام و زبان مادریم نیست که بی اشتباه بنویسم . شاید اشتباهی کرده ام که خودم از آن اطلاعی ندارم. حالا که متوجه شدم با جدیت برفع آن خواهم کوشید . اگر چه مرد نیت خیری نداشته است ولی خدمت خوبی در باره من انجام داده که من موظف باداع دین خود می باشم و باید از او تشکر نمایم .

زرزرونا آن نامه را پاره کرد و نامه دیگری باین شرح نوشت : «از اینکه بخود زحمت داده و با اینکه بوجود من احتیاجی ندارید جواب نامه ام را مرقوم داشته اید کمال تشکر را دارم . از اشتباه خود عذر میخواهم و علت اینکه از شما تقاضای شغل کردم این بود که در اینجا شهرت داشت یگانه مؤسسه

و تجارتخانه ای که ممکن است در این زمینه تقاضای مرایندپرد، تجارتخانه شما است. از اشتباهات دستوری نامه خود نیز متأسف و شرمسار هستم و از این بیعتد کوشا خواهم بود که اطلاعات خود را در این زبان تکمیل کرده و گرفتار این قبیل اشتباهات نشوم، در پایان از این راهنمایی ای که برای رفع نواقص کرده اید صمیمانه تشکر میکنم.»

چند روز بعد، ژرژ رونا نامه ای از همین شخص دریافت کرد که از او خواسته بود بملاقاتش بیاید. رونادعوت او را پذیرفت و در آن جلسه توانست بمقصود خود برسد و در آن تجارتخانه مشغول کار شود. رونادریافته بود که «یک پاسخ نرم و آرام، خشم و غضب را بر طرف میکند»

ما صاحب آن خلق سلیم و روح ملکوتی نیستیم که بتوانیم دشمن خود را دوست بداریم ولی برای خاطر سلامت و خوشی خود باید آن ها را ببخشیم و فراموششان کنیم. کنفوسیوس میگوید «اگر کسی بدی بکند یا مال شما را بر باید اهمیتی ندارد بلکه فراموش نکردن و دائماً بخاطر آوردن آن است که شما را ناراحت میکند.»

یکروز از پسر ژنرال ایزنهاور پرسیدم که آیا پدرش متألم و ناراحت نمیشود در پاسخ گفت: «خیر پدرم هرگز حتی یکدقیقه از عمرش را هم در باره کسانی که دوستشان نمیدارد تلف نمیکند.»

یک ضرب المثل قدیمی است که میگویند مردی که نتواند خشمناک شود احمق است و مردی که خشمناک نمی شود عاقل است.

این شیوه «ویلیام کاینور» شهردار سابق نیویورک بود که نامبرده در اثر حملات سخت روزنامه های مخالف روزی هدف تیریک دیوانه قرار گرفت و در شرف موت بود. هنگامی که در بیمارستان بامرک در نبرد بود همیشه می گفت: «هر شب همه چیز و همه کس را می بخشم»

هنگامی که از «برنارد باروخ» که مشاور طرف اطمینان شش رئیس جمهور امریکا: ویلسون - هاردنیک - کولیدج - هوور - روزولت و ترومن بوده پرسیدم که آیا از حملات دشمنان خود تا کنون هیچ ناراحت نشده است در پاسخ گفت: «هیچکس نمی تواند ما را خوار و خفیف کند یا آرامش خاطر ما را بر هم زند مگر آن که خودمان وسایل اینکار را برای او فراهم کرده باشیم»

چوب و سنگ می توانند استخوانهایم را بشکنند

ولی کلمات و جملات هرگز مرا اذیت نمی کنند

بشر در اعصار مخلف در مقابل آن اشخاص عیسی مانند کی که هیچگونه کینه ای نسبت بدشمنان خود نداشته اند سر تعظیم فرود آورده است. من

اغلب در پارک ملی «جاسپر» کانادا ایستاده و یکی از زیباترین کوهستانهای نیم کره غربی، کوهستانی که بافتخار «ادیت کاول» آن پرستار فداکار انگلیسی نامیده شده است خیره شده ام. ادیت چون یکی از اولیاء، مرک رادر مقابل جوخه تیرانداز آلمانی در ۱۲ اکتبر ۱۹۱۵ استقبال کرد. جنایت او چه بود؟ گناهی جز این نداشت که سر باز از زخمی انگلیسی و فرانسوی رادر منزلش در بلژیک پناه داده و سپس وسایل فرارشان را ببلند فراهم ساخته بود. هنگامیکه کشیش انگلیسی در روز اعدام وارد زندان نظامی بروکسل تا ادیت کاول را برای مسافرت طولانی ایکه در پیش داشت مهیا سازد، ادیت دو جمله اداء کرد - دو جمله ایکه روی برنر و سنک باین مضمون حک شده است: «من دریافته ام که میهن پرستی تنها کافی نیست، من باید نسبت به هیچکس بغض و کینه نداشته باشم» چهار سال بعد جسد او با انگلستان آورده شد و مراسم یادبودی در کلیسای «وستمینستر» برپا گردید و امروز مجسمه ای از سنک سماق در مقابل نمایشگاه تصاویر ملی در لندن قرار دارد و آن مجسمه یکی از شخصیت های فنا ناپذیر انگلستان و گوینده این جمله است:

«من دریافته ام که میهن پرستی تنها کافی نیست من باید نسبت به هیچکس بغض و کینه نداشته باشم»

یکی از طرق مؤثر و مطمئن برای عفو کردن و فراموش ساختن دشمنان اینست که در مقاصد و هدفهای بی نهایت بزرگتر از خودمان مستغرق شویم آنوقت مخالفت ها و عداوت هایی که بآن مواجه می شویم برایمان چندان اهمیتی نخواهد داشت زیرا همه چیز جز هدف و مقصود خود را فراموش خواهیم کرد.

چند سال قبل از من دعوت کردند که در مدرسه «پایینی وودز کانتیری» برای شاگردان صحبت کنم. این مدرسه امروز در استان میسوری بسیار معروف می باشد و همه مؤسس آن «لورنس جونز» را که یک معلم و واعظ سیاه پوست می شناسند ولی حادثه ای را که من می خواهم برایتان نقل کنم مربوط ب مدت ها قبل است.

در آن موقع شایع شده بود که آلمانها در آن ناحیه مشغول تحریک سیاه پوستان با انقلاب می باشند. لورنس جونز نامبرده که از سیاه پوستان متهم شده بود باینکه در تشویق هم نژادان خود بشورش کمک می کند. اتفاقاً شبی چند نفر سفید پوست که در بیرون کلیسا مکث کرده بودند شنیدند که جونز با صدای بلند خطاب بجماعت خود می گفت: «حیات نبردی است که در آن هر فرد سیاه پوست باید اسلحه بدست گرفته و برای بقاء خود و کسب موفقیت بکوشد».

این جملات که بوی جنگ و خونریزی از آن بمشام میرسد در آن تاریکی شب باعث تحریک سفیدپوستان شد. آنها عده ای را جمع کرده بکلیسا آمدند واعظ جوان را از منبر پایین کشیده و طناب بگردنش بستند و کشان کشان بیک میلی جاده بردند. در آنجا او را روی توده بزرگی هیزم قرار داده و کبریت هارا روشن کردند تا در آن واحد هم بدارش آویزند و هم بسوزانندش. در این اثناء یکی از تماشاچیان صدایش بلند شد که ای مردم بگذارید قیل از مرگ حرف خود را بگویند و نطق آخرش را بکنند. مردم ساکت شدند و لورنس چون در حالیکه طناب دار بگردن داشت و روی توده هیزم ایستاده بود و برای آنها صحبت کرد و شرح داد که چگونه با فروش ساعت مچی خود اولین کلاس را در جنگل تشکیل داد و چه زحماتی برای تربیت همزادان بی سواد خود کشیده است تا آنهارا در امور خانه، زراعت و صنعت پیشرفت دهد. لورنس چون سفیدپوستانی را که در این راه بوی کمک کرده بودند نام برد و شرح داد که با دادن گاو، زمین، خوک و پول چگونه بمقصود او که همان تربیت یک عده جوان است همراهی کرده اند.

وقتی بعداً از او سؤال شد که آیا کینه ای نسبت باین جماعتی که قصد دار زدن و سوزاندن او را داشتند در دل دارد یا خیر؟ در جواب گفت: که او آنقدر در هدف و منظور خود مستغرق است که وقت برای کینه ورزی ندارد.

در پایان اظهار داشت: «من وقت جنگ و نزاع و تأسف و پشیمانی ندارم و هیچکس نمیتواند مرا وادار کند خود را تا آن درجه کوچک کنم که کینه او را بدل بگیرم» چون لورنس چونز بایبانی صادقانه و مؤثر صحبت میکرد و ضمناً برای هدف خود استغاثه میکرد نه برای جان خود، قلب حاضرین نرم شد و یکی از سربازان قدیمی از بین جمعیت بمداد آمد و گفت: «من تصور میکنم که این جوان راست میگوید. من کسانی را که نام برد میشناسم و او کار بسیار خوبی را پیش گرفته و ما هستیم که باشتباه میرویم و باید بعوض این که او را بدار بیاویزیم باو کمک کنیم» سپس سرباز پیر کلاهش را بدست گرفت و از آنهایی که برای کشتن لورنس چونز جمع شده بودند برای انجام مقصود او اعانه جمع کرد و آن پولهارا در اختیار وی گذارد و مدرسه نامبرده با همت او تأسیس شد.

نوزده قرن پیش «اپیکتتوس» خاطر نشان ساخت که بشر در زندگی بجز آنچه کشته است نخواهد دروید و سرنوشت همیشه بنحوی از انحاء او را بسزای اعمال بدش خواهد رسانید. این فیلسوف شهیر میگوید: «هر کسی بمجازات عمل بد خود خواهد رسید. کسی که این نکته را بخاطر

سپارد با هیچکس خشمگین نخواهد شد و بکسی دشنام نخواهد داد و هیچکس را سرزنش نخواهد کرد، کسی را نخواهد رنجاند و از هیچکس کینه بدل نخواهد گرفت»

بدون شك در تاریخ آمریکایچکس باندازه ابراهام لی کلن مورد تهمت و دشمنی قرار نگرفته است. با وجود این لینکلن هر گز اغراض خصوصی اش را برای قضاوت درباره دیگران ملاک قرار نمیداد. دشمناس را بهمان چشمی که دوستانش را میدید مینگریست و همان امتیازات را برایشان قائل بود. اگر یکی از بدخواهان او که سابقاً مکرر باعث زحمت او شده بود برای کارشایستگی داشت، آن کار را بهمان فوریت که ممکن بود بدوستی و اگذار کند با و محول میکرد و هر گز هیچکس را روی نظریات شخصی از پست و مقامی برکنار نکرد لینکلن حتی هدف تهمت و توهین کسانی چون : ماک کلیلان - سیوارد استانتون که آنها را بمقامات عالی رسانده بود نیز واقع میشد و بنا بگفته همکار صمیمی اش «هرندون» عقیده داشت : « هیچ بشری را برای عملش نباید تقریظ گفت و یا برای کاری که انجام داده است توبیخ کرد ، زیرا تمام ما مولود اوضاع و مقتضیات محیط - تربیت - عادات اکتسابی و اثری ای هستیم که مارا بصورتی که هستیم و همیشه خواهیم بود در آورده است . » شاید حق با لینکلن باشد . اگر من و شما هم همان خصائص فکری جسمی و احساسی را که دشمنانمان بارث برده اند دارا بودیم و زندگی آن رفتاری را که با آنها کرده است با ما نیز کرده بود ، ما هم بعینه مانند آنها عمل میکردیم و جز آن نمیتوانستیم بکنیم .

پس بعوض اینکه اذ دشمنان خود کینه بدل بگیریم خوبست بحال آنها ترحم کنیم و خدا را شکر گوئیم که طبیعت مارا مانند آنها بار نیآورده است. بجای اینکه درصدد انتقام گرفتن اذ دشمنان برآئیم شایسته است حسن تفاهم، همدردی کمک و بخشش و دعاوی خیر خود را بآنان نثار کنیم .

من در خانواده ای تربیت شده ام که هر شب کتاب مقدس را میخواندند و هنوز صدای پدرم در گوشم طنین انداز است که در آن خانه خلوت در میسوری این جملات را هر شب تکرار میکرد «دشمن خود را دوست بدار، برای آنهایی که ترا نفرین میکنند خیر و برکت بخواه، بآنهاییکه از تو نفرت و کینه دارند خوبی بکن و برای کسانی که بتوزجر و عذاب داده اند دعای خیر بفرست . » پدرم با اجرای این دستورها آرامش درونی ای بدست آورده بود که عده زیادی بعقب در جستجوی آن میباشند و بآن هم نخواهند رسید .

برای پرورش و طرز تفکری که موجب آرامش خاطر و خوشبختی شما

خواهد شد این دستور شماره دورا فراموش نکنید :

هرگز در مقام تلافی با دشمنان خود بر نیائید زیرا در آن صورت
بخویشتن زیادتر از آنها آسیب خواهید رسانید بهتر است چون
ژنرال آیزنهاور حتی يك دقیقه از عمر خود را درباره کسانی که
دوستان ندارند تلف نکنید .

فصل چهاردهم

از ناسپاسی نرنجید

اخیرا صاحب یکی از مؤسسات ملی را که در آتش خشم و غضب میسوخت در تکرّاس ملاقات کردم. بمن گفته بودند که در همان پانزده دقیقه اول ملاقات آنچه را که در دل دارد برایم خواهد گفت. اتفاقاً همین طور هم شد. واقعه ای که باعث خشم غضب ورنجش اوشده بود یازده ماه قبل اتفاق افتاده بود ولی او هنوز در آتش خشم آن میسوخت و بجز آن واقعه در باره چیز دیگری فکر نمیکرد و حرفی نمیزد. بمناسبت عید میلاد مسیح مبلغ ده هزار دلار برسم عیدی و انعام به سی و چهار کارمند خود داده بود ولی هیچکدام از آنها تشکری نکرده بودند و او سخت کله مند بود و میگفت: حیف یکشاهی از آن پول که باین مردان ناسپاس دادم.

کنفوسیوس میگوید: «يك هر دشمنك مملو از سم است.» این نیز چنان وجودش آکنده از سم بود که واقعه بحالش رقت آورد. شصت سال از عمرش میگذشت و مطابق آماری که شرکتهای بیمه منتشر کرده اند حد اکثر تا پانزده سال زنده بود و از اینکه بقیه عمرش را نیز بالتلخی و ناراحتی بر سر واقعه ای که گذشته و رفته بود باین ترتیب تباه میساخت من دلم بحالش میسوخت.

بعوض غوطه خوردن در خشم و اندوه این شخص ممکن بود از خود بپرسد که چرا کارمندانش از او تشکر نکرده اند. شاید بآنها مزد داده و زیاد کار گرفته بود. شاید کارمندانش آن وجه را اضافه آخر سال خود دانسته و هدیه ای از طرف او تصور نکرده بودند. شاید آنقدر سخت گیر و ایرادی است که هیچیک جرئت یارغبث نکرده بودند که از او تشکر کنند. از اینها گذشته از کجا کارمندان او اشخاصی خود پسند و فرومایه و بی اطلاع از آداب و رسوم نبودند. ممکن است این قضیه علت های گوناگون دیگر داشته باشد، من در اینخصوص بیش از شما چیزی نمیدانم ولی این را میدانم که دکتر «ساموئل جانسون» میگوید: «حق شناسی میوه پرورش و تربیت صحیح و عالی است و نمیتوان آنرا در بین اشخاص تربیت نیافته پیدا کرده.»

آنچه من میخواهم بگویم اینست که شخص مورد بحث چون بطبیعت بشر آشنا نبود بی جهت توقع سپاسگزاری و تشکر داشت. اگر شما جان شخصی را از مرگ نجات دهید، انتظار تشکر و قدردانی دارید؟ شاید اینطور باشد ولی «ساموئل لیپوویتز» که از وکلای معروف دادگستری امریکاست هفتاد و هشت نفر محکوم باعدام را نجات داد، تصور میکنید چند نفر آنها از او تشکر کردند و یا در اول سال، نو برایش کارت تبریک فرستادند؟ چند نفر؟ حدس بزنید، هیچ!

عیسی در يك بعد از ظهر ده بیمار جذامی را شفا داد. تصور میکنید چند نفر آنها از عیسی تشکر کردند؟ فقط یکی. موقیع که عیسی سر بر گرداند و سراغ آن نه نفر دیگر را از بیرون خود گرفت، همه رفته بودند بدون اینکه يك تشکر خشك و خالی از او بکنند. بگذارید از شما پرسم چرا من و شما و آن مرد تکراری توقع داریم برای کارهای کوچکی که انجام داده ایم بیش از آن تشکری که از عیسی کردند از ما بکنند؟

هنگامی که پای پول بمیان میآید آنوقت دیگر کار خراب تر میشود اگر يك میلیون دلار باقوام و بستگان خود بدهید، توقع دارید که سپاس گزار باشند ولی «آندره کارنگی» همین کار را کرد و اگر کسی بعد سر از قبر در میآورد با کمال تعجب مشاهده میکرد که بستگانش او را لعن و نفرین میکنند! چرا؟ بعلمت اینکه دلش خواسته بود ۳۵۶ میلیون دلار ثروتش را وقف امور خیریه کند و فقط يك میلیون بآنها بدهد. همیشه طبیعت بشر ناسپاس است و بطور یقین در تمام دوران حیات ما تغییری در آن پیدا نمیشود. پس چرا آنرا نمیدانیم. چرا مثل «مارکوس اوریلیوس» که دانشمندترین فرمانروایان امپراطوری روم بود حقیقت بین نباشیم؟ این امر اطور دانشمند در دفتر خاطراتش نوشته است: «امروز با مردمی رو برو خواهم شد که زیاد حرف میزنند و بسیار خود پسندند - خودخواه و ناسپاس هستند ولی من از این موضوع ناراحت و متعجب نمیشوم زیرا نمیتوانم دنیائی بدون این قبیل کسان در نظر مجسم کنم.»

آیا این کلمات معقول بنظر نمیرسد؟ اگر ما وقت خود را به غرغر و شکایت از حق شناسی بگذرانیم تقصیر بگردن کیست؟ آیا این گناه طبیعت بشری است یا تقصیر از بی اطلاعی ما از طبیعت بشر است؟ هرگز توقع تشکر و سپاسگزاری نداشته باشید، در اینصورت اگر بر حسب اتفاق از کسی حق شناسی دیدید آنوقت آن يك خوشحالی غیر مترقبه برای شما خواهد بود و اگر کسی از شما سپاسگزاری نکرد ناراحت نخواهید شد.

اولین نکته مهمی که در این فصل میخواهم یاد آور شوم اینست که:

«فراغوش کردن اظهار حقشناسی و تشکر برای بشر يك امر طبیعی است. بنابراین اگرما همیشه درانتظار آن باشیم مستقیماً خود را بطرف يك دنیای پر از غصه ورنج هدایت کرده ایم.»

زنی را میشناسم که در نیویورک اقامت دارد و همیشه از تنهایی شکایت میکند. هیچ يك از بستگانش نزد او نمی ماند، جای تعجب هم نیست. اگر شما بملاقاتش بروید چندین ساعت از زحماتی که در تربیت خواهرزاده هایش کشیده برایتان تعریف میکند و شرح میدهد که در موقع بیماری چگونه از آنها پرستاری کرده است و چگونه یکی را در اتمام تحصیلاتش کمک کرده و برای دیگری خانه ای فراهم ساخت تا شوهر اختیار کرد.

آیا خواهرزاده ها بدیدار خاله می آیند؟ بلی. بندرت و آنهم برای رفع تکلیف و در حقیقت از دیدار او خوشحال نیستند زیرا میدانند که باید ساعات متمادی در حضورش آرام و مؤدب نشسته و کنایات و سرزنش های او را گوش بدهند و کلمه ای جواب میگویند. چون این زن نتوانسته است خواهرزاده هایش را با وعده و وعید بآمدن در خانه اش تشویق کند، آنوقت از ناسپاسی آنها عصبی گردیده، بمرض قلبی مبتلا شده و پزشکان از معالجه او عاجز مانده اند زیرا مرض او مربوط با حساساتش میباشد.

آنچه این زن واقعا طالب است توجه و علاقه است. در حالیکه بغلط آنرا سپاسگزاری مینامد. او هرگز بمقصود خود نخواهد رسید زیرا حقشناسی و محبت را مطالبه میکند و آنرا حق خود میداند.

در این دنیا هزاران نفر دیگر مانند او وجود دارند که در اثر حق ناشناسی مردم، تنهایی و عدم توجه اشخاص بآنان، بیمار گشته اند. آنها میخواهند دیگران دوستانشان بدارند ولی راه را بغلط، یروند و نمیدانند یگانه راهی که ممکن است آنها را بمقصود برساند و طرف علاقه دیگران سازد اینست که از مطالبه محبت خودداری کند و عشق و علاقه خود را بیدریغ و بدون انتظار پاداش ب دیگران عرضه دارند.

آیا بنظر شما این يك دستور العمل واهی و پوچ و غیر عملی است؟ خیر کاملاً منطقی و روشن بوده و راه سر راست و بدون درد سری است که ما را به خوشی هایی که در آرزویش هستیم میرساند.

من از این قسمت بخوبی آگاهم و بچشم خود اثرش را در خانواده خویش دیده ام. پدر و مادرم با اینکه فقیر بودیم و همیشه قرض داشتیم بدون چشم داشت و امید قدردانی و تشکر فقط بخاطر آن لذتی که در بخشش وجود دارد ب دیگران کمک میکردند. بس از آنکه من از آنها جدا شدم در اول هر سال چکی برای خرید اشیاء و لوازم برای پدرم میفرستادم ولی او تمام آن پولها را برای خرید

زغال و احتیاجات خانوادۀ های فقیری که با کودکان خود در آن زمستان گرسنه و بی بالا پوش بودند صرف میکرد و هرگز امید تشکر و سپاسی نداشت.
 من تصور میکنم تعریفی را که ارسطو از بشر ایده آل به بشری که بیش از همه لایق و سزاوار خوشبختی است کرده، درباره پدرم صدق میکرد.
 ارسطو اینطور میگوید: «بشر ایده آل، از نیکی کردن بدیگران لذت میبرد ولی از نیکیهایی که دیگران در حق او میکنند شره نموده میشود زیرا بذل نیکی نشان برتری و تفوق و دریافت آن علامت کوچکی و حقارت است»

ده هزار سال است که پدران و مادران ما از ناسپاسی و حق ناشناسی فرزندان خود جامه دریده و موهای سر خود را کنده اند، حتی شکسیر دریکی از آثار خود مینویسد: «از دندان افعی تیز تر داشتن يك فرزند ناسپاس است» در صورتیکه ما فرزندان خود را حق شناس بار نیاورده ایم چرا انتظار چنین صفتی را از آنها داشته باشیم! ناسپاسی يك امر طبیعی و چون علف هرزه است، در صورتیکه حقیقت شناسی چون گل سرخی است که بآب و پرورش و علاقه و مواظبت نیازمند میباشد.

اگر کودکان ما ناسپاسند چه کسی را باید مقصر دانست؟ شاید تقصیر خودمان باشد. اگر ما بآنها نیا موخته ایم که نسبت بدیگران ابراز قدردانی و امتنان کنند، آنوقت چگونه میتوانیم توقع داشته باشیم نسبت بخودمان حق شناس باشند!

مردی را از ساکنین شیکاگو میشناسم که حق دارد از ناسپاسی ناپسری هایش شکایت کند. این مرد در کارخانه جمعبه سازی کار میکرد و در هفته حداقل چهار دلار مزد میگرفت. با بیوه زنی که دو پسرک بزرگ داشت ازدواج کرد و زنش او را مجبور نمود قرض کرده و پسران او را بدانشکده بفرستد. از این چهار دلار او میبایستی کرایه منزل - غذا - سوخت و همچنین منفعت قرضهائی را که کرده بیردازد، مدت چهار سال چون حمالی جان کند و هرگز لب بشکایت نگشود ولی تصور میکنید کسی از او قدردانی کرد؟ خیر، هم زنش و هم ناپسری هایش اینرا يك امر عادی میدانستند و هرگز تصور هم نمیکردند که به ناپدیری خود چیزی حتی تشکر، مدیون باشند

بنظر شما چه کسی در اینکار مقصر بود؟ پسران؟ بلی، ولی مادر بیشتر از آنها تقصیر کار بود. او این کار را يك نوع ننگ میدانست که پسرانش در جوانی خود را مدیون و مرهون کسی بدانند و این حس را در آنها بوجود بیاورد.

او هرگز باین فکر نبود که بآنها بگوید: «ناپدیری شما چه آدم

نازنینی است که در اتمام تحصیلاتش بشما کمک کرد ! » در عرض همیشه میگفت: « این حداقل خدمتی است که او میتواند انجام دهد » این مادر گمراه تصور میکرد با این طرز تربیت خدمتی بفرزندانش میکند ولی در واقع آنها را با این فکر خطرناک روانه عرصه حیات کرد که خیال میکردند دنیا هم چون نا پدیری آنها موظف و مدیون است يك زندگانی راحت و آسوده ای برایشان فراهم کند . این فکر واقعاً غلط و خطرناک بود زیرا یکی از همان پسر ها بعداً در صدد برآمد پولی از کار فرمای خود « قرص » کند و بالنتیجه بگوشه زندان افکنده شد .

باید توجه داشته باشیم که کودکان ما همانطوری خواهند شد که ما تربیتشان کرده ایم . خاله من « ویولا الکساندر » نمونه بارزی از آن دسته زنانی است که هرگز موجهی برای شکایت و ناسپاسی فرزندانش نیافته است زمانی که من کودک بودم ، خاله « ویولا » مادر شوهرش را بخانه خودشان آورد و همانطوری که از مادر خود نگاهداری میکرد با و نیز میرسید اکنون میتوانم چشمانم را بهم گذارده و آن دوزن سالخورده را در نظر مجسم کنم که در کنار بخاری اطاق خاله و ویولا پهلوی هم نشسته اند: البته نگاهداری و مواظبت آنها برای خاله و ویولا اسباب زحمت بود ولی هیچکس نمیتوانست از طرز رفتار و حالات او این زحمت و ناراحتی را احساس کند آن دوران يك اندازه دوست میداشت و آنها را در ناز و راحتی میبرد و رانید و نمیگذاشت که که بآنها لحظه ای بد بگذرد گذشته از این دو ، شش کودک بزرگ و کوچک از خود داشت ولی حتی برای يك لحظه هم این فکر بخاطرش خطور نمیکرد که با نگاهداری از این دوزن سالخورده در منزلش کار فوق العاده بزرگ و قابل ستایشی انجام داده است . بلکه آنرا يك کار عادی و طبیعی می دانست خاله ویولا امروز چه میکند ؟ اکنون تقریباً بیست سال است که او بیوه شده و صاحب پنج فرزند بالغ میباشد که هر يك زندگانی مستقلی دارند و همه آنها برای بردن او نزد خود سرودست میشکنند بچه هایش او را میپرستند و هرگز از دیدارش سیر نمیشوند . این ابراز علاقه آنها از قدر دانی و سپاسگزاری ناشی نشده بلکه فقط از عشق و محبت سرچشمه گرفته است این بچه ها که در ایام طفولیت در آغوش گرم محبت پرورش یافته اند ، اگر امروز که وضع برگشته و خودشان پدر شده اند ، جبران آن عشق و محبت را نکنند ، تعجبی ندارد پس باید در نظر داشته باشیم که برای اینکه کودکان خود را احق شناس بار آوریم لازمست خودمان حق شناس باشیم بیاد داشته باشیم که « سبو های کوچک گوش های بزرگ دارند » و مواظب آنچه ما میگوئیم هستند هرگز

بطعنه و کنایه بآنها نگوئید » ببین، این قاب دستمال هارا دخترعمویت برای عید سال نوفرستاده است . خودش آنها را بافته و برایش حتی یکشاهی خرج نداشته است » این یادآوری و تذکر ممکن است در نظر شما بی اهمیت باشد اما کودکانان بخاطر میسپارند . بنابراین بعوض این ناسپاسی بهتر است بگوئید : « بچه جان ببین چه ساعتی از وقت دخترعمویت صرف تهیه اینها شده است . چه دختر مهربانی است ، خوبست همین الساعه تشکر نامه ای برایش بفرستیم » باین طریق بچه های شماعادت میکنند بدون اینکه خودشان هم متوجه باشند اشخاص قدرشناس و سپاسگزاری گردند .

برای جلوگیری از ناراحتی و نگرانی از بابت حق شناسی و ناسپاسی این دستور شماره ۳ را اجرا کنید .

الف : بعوض نگران شدن از ناسپاسی انتظار آنرا نداشته باشید بخاطر بیاورید که عیسی ده بیمار جذامی را در یک بعد از ظهر شفا داد و فقط یک نفر از او تشکر کرد چرا شما قدر شناسی بیشتری توقع دارید ؟

ب : بخاطر داشته باشید که یگانه راه بدست آوردن خوشی آن نیست که متوقع باشیم- بلکه آنست که نیکی و بخشش را فقط بخاطر لذتی که دارد در حق دیگران بکنیم .

پ : بخاطر داشته باشید که قدر شناسی و سپاسگزاری از خصائلی است که باید پرورش داده شود، بنابراین اگر بخواهیم اطفاالمان قدردان و حق شناس باشند باید آنها را همینطور تربیت کنیم .

فصل پانزدهم

قدر آنچه را دارید بشناسید

سالهاست با مستر «هارولد ابوت» آشنائی دارم. نامبرده سابقاً مسئول امور مربوط بکنفرانسها و سخنرانیهای من بود. يك روز مكديگرا در كنزاس ملاقات و با اتومبيلش بطرف مزرعه‌ام درميشوري حركت كرديم در ضمن راه از او پرسيدم كه چگونه نگرانی را از خود دور ساخته است. او داستان الهام بخشی برايم تعريف كرد كه هرگز فراموشش نميكنم. هارولد ابوت ميگفت: «سابقاً من زياد نگران ميشدم تا اينكه در يكي از روزهای بهار سال ۱۹۳۴ هنگاميكه از يكي از خيابانهای شهر «ويب» عبور ميكردم منظره ای ديدم كه كليۀ نگرانیهای مرا برطرف كرد. اگرچه تمام آن جريان بيش از ده ثانيه بطول نيا نجاميد ولي بيش از ده سال گذشته، بمن درس زندگي آموخت. مدت دو سال بود كه در آن شهر مغازه خوار-بارفروشي داشتم ولي يك هفته بود كه مغازه‌ام را تعطيل كرده بودم. در اين مدت نه تنها تمام پس انداز خود را خرج كرده، بلكه قرضهائی هم بالا آورده بودم كه نأديه آن برای من هفت سال وقت لازم داشت، در آن موقع ميخواستم به بانك مخصوص بازرگانان و صاحبان معادن مراجعه كنم تا پولی بقرض بگيرم و برای يافتن كاری به كنزاس بروم. مثل اشخاص از پا در آمده در خيابان راه ميرفتم و قدرت مبارزه و ايمان و اميد را از دست داده بودم. در اين موقع ناگهان مردی بي پا را ديدم كه روی يك قطعه چوب كوچكي مجهز بچهار چرخ مخصوص (اسكيت) نشسته و با قطعه چوبيكه در هر يك از دستهايش داشت خود را بجلو ميكشاند. موقعی با او روبرو شدم كه عرض خيابان را طر كرده بود و ميكوشيد كمی خود را بلند كند تا از لبه خيابان داخل پياده‌رو شود. هنگاميكه قطعه چوب را بگوشه‌ای سرداد، چشمانش با چشمان من تلاقی نمود و با تبسمی سلام كرد و گفت: «چه هوای خوبی است! اينطور نيست؟» من در مدتيكه بتماشای او ايساده بودم متوجه شدم كه تا چه حد غنی و منعم ميباشم. من صاحب دو پا بودم و ميتوانستم راه بروم. از اينكه آن قدر بحال خود غصه و اندوه ميخوردم شرمسار شدم و با خود گفتم در موقيعكه

و شادی تمجید میکرد و معتقد بود که : « بهترین پزشکان جهان، دکتر غذا، دکتر آرامش و دکتر شادی است » ما میتوانیم از این منابع بی پایان خوشی و سرور بدون دیناری خرج مجاناً استفاده کنیم بشرطی که توجه خود را ثروت های بی پایان خود- ثروتی که بمراتب از گنجهای افسانه ای علی بابا زیاد تر است متمرکز سازیم .

از شما می پرسیم، آیا حاضرید چشمان خود را بیک میلیون دلار بفروشید؟ در مقابل قطع هر دو پای خود چقدر مطالبه می کنید؟ دستها را چقدر؟ قوه شنوایی و کودکان خود را بچند می فروشید؟ اینها را روی هم جمع کنید، آنوقت می بینید که حاضر نیستید آنچه را که دارید با تمام طلاهایی که تا کنون رو کفتر- فورد و مورگان روی هم انباشته اند معاوضه کنید .

ولی آیا ما قدر این نعمتها را میدانیم ؟ خیر ؟ شوینهار می گوید : « بندرت اتفاق می افتد از آنچه داریم راضی و خوشحال باشیم و همیشه از آنچه نداریم ناراحت و غصه دار هستیم » بلی حق با اوست و این خود بزرگترین مصیبت و فلاکت در جهان میباشد و بیش از تمام جنگها و بیماریهاییکه دنیا بخود دیده است ناکامی و بیچارگی بیمار آورده است . یکی از کسانی که از این طرز فکر نزدیک بود اساس زندگیش از هم پاشیده شود « جان پالمر » ساکن نیوجرسی است که داستانش را از زبان خودش می شنوید : « کمی بعد از مراجعت از خدمت نظام شغل آزادی برای خود در پیش گرفتم و شب و روز با جدیت مشغول کار شدم در ابتداء کارها بروفق مراد بود ولی پس از مدتی مشکلاتم آغاز گردید و تهیه لوازم یدکی و مواد اولیه برایم غیر ممکن شد و بیم آنرا داشتم که مجبور شوم دست از کار بکشم بقدری نگرانی بمن روی آورد که مرا که قبلاً جوانی منظم و مقید با آداب بودم به پیرمردی غرغر و تبدیل کرد. چنان تندخو و عصبی شده بودم (البته در آن هنگام منوجه نبودم) که حالا میفهمم چیزی نمانده بود خانه و خانواده ام را از دست بدهم تا اینکه يك روز جوانی که سابقاً سر باز و در جنگ آسیب دیده بود و اینک برای من کار میکند بمن چنین گفت : « راستی خوب است از خودت خجالت بکشی ! تصور میکنی تو یگانه کسی هستی که در این دنیا گرفتار مشکلات شده ای. بفرض اینکه چند صباحی هم مغازه را تعطیل کنی، مگر چه میشود ! پس از آنکه اوضاع بحال عادی برگشت دوباره میتوانی دست بکار شوی. تو دارای نعمتهای زیادی هستی که باید شکر گزار باشی ولی در عوض همیشه غرو لند میکنی . نمی دانی چقدر من دلم میخواست بجای تو بودم ! بمن نگاه کن فقط يك دست دارم و نصف صورتم را گلوله برده است با

وجود این شکایتی ندارم. اگر جلوی این نگرانی و غرو لند خود را نگیری ، نه تنها کسبت از دست می رود بلکه سلامتی و حتی خانواده و دوستان را نیز از دست خواهی داد !»

«این تذکرات مرادر راهی که پیش گرفته بودم متوقف ساخت و بمن فهماند دارای چه مزایائی هستم که قبلاً از آنها بی خبر بودم . از همان وقت تصمیم گرفتم خود را عوض کنم و مثل سابقم بشوم و همینطور هم شدم»
چند سال قبل در موقعیکه دوره مخصوص داستان نویسی را در شعبه روزنامه نگاری دانشگاه کلمبیا طی می کردم با «لوسیلاک» آشنا شدم . .
او نیز قبل از آموختن این درس که اسان بموض اینک از آنچه ندارد نگران شود باید بآنچه دارد دلشاد باشد؛ یکبار بلب پرتگاه فاجعه ای رسیده بود. نه سال قبل حادثه شومی برای او روی داد و در اینجا خودش شرح قضیه را برای شما بیان می کند : «زندگانی شلوغ و در همی داشتم . در دانشگاه «ایزونا» تحصیل می کردم و در ضمن در شهر کلاس نطق و معاویره ای را اداره می نمودم و در یک جای دیگر کلاس موسیقی داشتم ، ضمناً به مجالس میهمانی و رقص و همچنین اسب سواری دو ماهتاب نیز میرفتم . تا اینکه یکروز صبح صعب قلب مرا از پای در آورد و د کتر بدون اینکه امیدی بباز گشت ، سلامتی بمن بدهد تجویز کرد که برای یکسال باید کاملاً در رختخواب استراحت کنم و قدمی بزمین ننگذارم .

«یکسال بستری شدن ! بیمار بودن و شاید مردن ، از این فکر وحشت زده شدم و از خود می پرسیدم که چرا چنین بلائی باید بسر من بیاید . مگر چه کاری کرده بودم که مستحق چنین مصیبتی باشم ؟ کربه وزاری را سردادم و تندخو و عاصی شده بودم ولی مطابق دستور د کتر بیسترفتم . روزی د کتر «رودلف» که از همسایگانم است و شخص هنرمندی میباشد بمن گفت : تو تصور می کنی یکسال در بستر بسر بردن کار طاقت فرسا و المناکی است ! حال آنکه اینطور نیست و در این مدت تو وقت خواهی داشت فکر کنی و خویشتن را بشناسی و در این چندماه تو بیش از تمام عمر گذشته ات رشد مغوی خواهی کرد .

«از حرفهای او من آرامتر شدم و کوشیدم نظریه جدیدی نسبت بارزش نعمت های زندگی در خود پیروانم . کنایهای ملهم و امید بخش مطالعه کردم و مصمم شدم توجه خود را فقط بآن چیزهایی که برای زندگی لازم است یعنی نشاط ، شادی و صحت معطوف دارم . صبح که از خواب بیدار می شدم خود را مجبور می کردم آن نعمت هایی را که می بایستی برای آن شکر گزار باشم بغاطر بیاورم و فکر در دو رنج را از خود دور کنم . فکر خود را بدختر قشنگ

کوچک خود، نعمت بینائی، نعمت شنوائی، موزیک دلنواز رادیو، وقت مطالعه غذای خوب و دوستان مشفق متوجه میگردم. نه سال از آن تاریخ میگذرد و من اکنون زندگی پر فعالیت و خوشی را بسر میبرم و از آن ایامی که اجباراً در بستر گذرانده‌ام راضی و شکر گزارم. هنوز مطابق عادات آن ایام، صبح که از خواب بیدار می‌شوم نعمتهائی را که خداوند بمن ارزانی داشته است می‌شمارم و این عادات را از بهترین عادات خود میدانم. امروز از پی بردن به این مطلب خجالت میکشم که من راه و رسم زندگی را نیاموخته بودم مگر وقتی که ترس مردن را داشتم.

دکتر ساموئل جانسون در دوپست سال قبل گفته است: «عادات نگرستان به بهترین جانب هر پیش آمد، بیش از سالی یک هزار لیره ارزش دارد» این کلمات از دهان یک شخص کاملاً خوش بین خارج نشده بلکه گفته مردی که مدت ۲۰ سال در تشویش، فقر و گرسنگی و ناراحتی گذرانده و عاقبت یکی از برجسته ترین نویسندگان عصر خود و مشهورترین گوینده گان تمام اعصار شده است. «لوگان پیرسال اسمیت» نیز گنجینه ای از علم و حکمت را در چند جمله خلاصه کرده و میگوید: «دو چیز باید هدف زندگی قرار گیرد: اول بدست آوردن آنچه می‌خواهیم و سپس متمتع شدن از آن - فقط داناترین و عاقلترین اشخاص هستند که به هدف دوم میرسند.»

اگر می‌خواهید دریابید که حتی ظرف شویی در آشپزخانه هم ممکن است کارلنت بخش و شورانگیزی شود، داستان زندگی «پور کید و اهل» را مطالعه کنید. این زن نیم قرن کور بود و خودش درباره آن ایام چنین نوشته است: «من فقط یک چشم داشتم و آنهم چنان پوشیده از اثرات زخم و جراحت بود که فقط روزنه کوچکی در سمت چپ چشم برای رؤیت اشیاء باقی مانده بود. در صورتی میتوانستم کتاب مطالعه کنم که آنرا خیلی زیادتر از معمول بچشم نزدیک ساخته و یک چشم خود را با فشار هر چه تمامتر سمت چپ بر گردانم» با وجود این «واهل» خود را بیچاره و متفاوت با دیگران نمی‌شمرد. در کودکی میخواست با بچه‌های همسالش «ا کرد و کر» بازی کند ولی نمیتوانست خطوط و علامات را تشخیص بدهد. از این جهت پس از رفتن بچه ها روی زمین بازی خم شده و بدقت به آن نقاط مینگریست و آنهارا بخاطر می‌سپرد و بزودی در این قبیل بازیها متخصص شد. مطالعاتش را در منزل انجام میداد و کتاب درشت خط را آنقدر نزدیک بچشمان خود نگاه میداشت که مژگانش با صفحات کتاب تماس پیدا میکرد. باین ترتیب تحصیل خود را ادامه داد و ازدودانشگاه «ماتیستوا» و «کلمبیا» فارغ التحصیل گردید و در یکی از شهرهای

کوچک شروع بتدریس کرد و توانست در روزنامه نگاری و ادبیات بمقام پروفیسوری برسد و مدت ۱۳ سال تدریس کرده و در رادیو سخنرانی بکند و کتاب بنویسد.

خودش بعدها میگفت: «در دورگاه فکرم همیشه ترس و وحشتی از کوری کامل در کمین بود و برای پیروزی بر آن ترس و ناراحتی يك رویه حاکی از سرور و شغف نسبت بزندگی درپیش گرفتم.»

در سال ۱۹۴۳ که پاسبان پنجاه و دو سالگی گذارده بود تقریباً معجزه ای بوقوع پیوست و در آنریک عمل جراحی که در چشمش کردند چهل مرتبه بر قوه بینائی چشمش افزوده گشت و از آن بیعد دنیای دیگری برایش بوجود آمده و از شستن ظروف آشپزخانه لذت میبرد و از اینکه میتواند رنگ آنهارا تشخیص دهد و یا از پنجره اطاق گنجشکهارا در موقع پرواز مشاهده کند خوشحال بود. دیدن يك رنگین کمان اورا بیش از هر چه تصور کنید مشغوف میساخت و بدرگاه خداوند شکر گزار بود.

خوب در نظر مجسم کنید، این زن پنجاه ساله شکره یکرد که میتواند ظرف بشوید و قادرست رنگین کمان را دیده و پرندگان را در موقع پرواز تشخیص دهد. آیا مادر مقابل این همه ناسپاسی ها نباید شرمسار باشیم؟ تمام سالهای عمر خود را در بهشتی از زیبایی گذرانده ایم ولی آن دیده بصیرت را نداشته ایم که آن را بینیم و چنان اشباع بوده ایم که نتوانسته ایم از آن لذت ببریم.

اگر میخواهید جلوی نگرانی را بگیرید و زندگانی را آغاز کنید دستور شماره ۴ را بکار بندید:

همیشه نعمتهائی را که دارا هستید بشمارید نه محرومیتها و گرفتاری های خود را.

فصل شانزدهم

خود را بشناس و از تقلید پرهیز

نامه‌ای از يك بانوی جوان برای من رسیده است که در اینجا بنظر خوانندگان می‌رسانم :

«در طفولیت بسیار حساس و خجول بودم. و زنم بیش از حد معمول بود و گونه‌هایم هم مزید بر علت شده و مرا بیش از آنچه بودم چاق نشان میداد. مادرم زنی قدیمی مسلک بود که لباس قشنگ و زیبا دوختن را کاری احمقانه و بی‌هوده میدانست و همیشه میگفت: لباس گشاد پر دوام و لباس تنگ بی‌دوام است و همین‌طور هم بمن لباس می‌پوشاند. هرگز بمن جاس ضیافت نمی‌رفتم، تفریحی نداشتم و وقتی بمدرسه میرفتم با سایر شاگردان در هیچیک از عملیات خارج از مدرسه، حتی عملیات ورزشی هم شرکت نمی‌کردم. بیش از اندازه خجول بودم و حس می‌کردم که بادیگران فرق دارم و موجودی کاملاً زائد و نامطلوب هستم. «چون بزرگ شدم بامردیکه چند سال مسن تر از من بود ازدواج کردم ولی تغییری در من حاصل نگردید. تمام اقوام و بستگان شوهرم اشخاص باوقار و معتمد بنفس بودند و من هرچه می‌کوشیدم که مانند آنها بشوم موفق نمیشدم و کایه کوششهایی هم که آنها برای تغییر حال من می‌کردند نتیجه معکوس میبخشید و مرا بیشتر در قشر خودم فرو میبرد. عصبی و بی‌حوصله شده و از همه دوسان خود دوری اختیار می‌کردم، حتی از صدای زنک در ترس داشتم! حال خود را می‌دانستم و می‌ترسیدم شوهرم هم متوجه آن شود. از اینجهت در انتظار و مجامع خود را خوشحال نشان میدادم و در این تظاهر افراط می‌کردم. خودم متوجه بودم که نقش خود را غیر طبیعی ایفاء میکنم، بطوریکه هر بار تا چند روز بعد از شدت نگرانی از پای در می‌آمدم. تا قیامت بقدری افسرده و غمگین شدم که دیگر موجبی برای ادامه حیات نمی‌دیدم و بفکر انتحار افتادم»

تصور میکنید چه چیز باعث تغییر زندگی این بانوی محنت زده و بدبخت گردید؟ فقط يك تذکر تصادفی! خودش هم این عقیده را دارد و مینویسد «يك تذکر تصادفی زندگی مرا دگرگون ساخت. يك روز مادر شوهرم درباره طرز پرورش بچه‌های خود صحبت کرده و گفت: «من همیشه اصرار و پافشاری

او دهانی گشاد و دندانهای برآمده و نامرتب داشت. اولین شبی که در یکی از باشگاهها شروع با آواز خوانی کرد کوشید که لب بالایش را باین بکشد تا دندانهایش را پوشاند.

میخواست عیبن را پنهان کند ولی در نتیجه اسباب مسخره مردم شد و باشکست رو برو گردید. درین اعضای این باشگاه مردی متوجه استعداد او شد و پس از پایان کار نزدش رفت و گفت: «من در تمام مدت مواظب شما بودم و میدیدم که میخواهید دندانهایتان را پنهان کنید، زیرا از آن شرم دارید چرا؟ مگر داشتن دندان جلو آمده از گناهان کبیره محسوب میشود؟ هرگز این کار را نکنید! دهان را باز کرده و آواز بخوانید، وقتی حضار دیدند شما از دندانهایتان خجالتی ندارید دوستان خواهند داشت. گذشته از این همان دندانهای که سعی دارید پنهان کنید ممکن است باعث شهرت و موفقیت شما شوند».

دختر جوان اندرز آن مرد را بکار بست و دندانهایش را فراموش کرد و از آن بعد فکرش فقط متوجه شنوندگان بود. دهانش را کاملاً باز میکرد و چنان با شور و حرارت آواز میخواند که عاقبت یکی از ستارگان معروف سینما و رادیو شد و امروزه ده زیادی از آوازخوانها سعی دارند از او تقلید کنند! ویلیام جیمز عقیده دارد که بشر عادی و معمولی فقط يك دهم استعداد و نیروی پنهانی فکریش را بکار میبرد و در این مورد میگوید: «اگر آنچه را که فعلاً هستیم با آنچه باید باشیم قیاس کنیم متوجه خواهیم شد که در حقیقت ما نیمه بیدار هستیم. ما فقط از جزء کوچکی از منابع جسمی و فکری خود استفاده می کنیم یا بطور واضح تر، حدود قدرت و استعداد بشر بسیار وسیع تر از آنست که فعلاً بدان رسیده است. ما بنا به ادات از نیروهای مختلفه ای که داریم استفاده نمی کنیم»

من و شما صاحب همین نیروها و استعدادها میباشیم. پس خوبست بیاییم این فکر غلط را که چرا چون دیگران نیستیم بدور اندازیم. شمار این عالم فرد تازه و بی سابقه ای هستید که از بدو خلقت بشر تا کنون کسی درست مثل شما بوجود نیامده و تا این دنیا وجود دارد در هیچ عهد و دوره دیگری نیز بشری بعینه شما قدم باین دنیا نخواهد گذارد.

علم تکوین و پیدایش بشر که علم نوین و تازه است نشان میدهد که شما در نتیجه ۲۴ کروموزوم از جانب پدرتان و ۲۴ کروموزوم از طرف مادرتان بوجود آمده اید و این ۴۸ کروموزوم شامل تمام آن چیزهایی است که شما از والدین خود بارث میبرید. در هر کروموزوم صدها «ژن» وجود دارد که در بعضی موارد هر «ژن» بتنهائی میتواند جریان زندگی شما را تغییر دهد. واقعاً که خلقت بشر

چقدر عجیب و ترسناک است!

حتی پس از آنکه والدین شما باهم روبرو میشوند تازه در هر ۳۰۰ هزار بیلیون يك احتمال وجود دارد که شخصی بعینه شما متولد شود یا عبارت دیگر، اگر ۳۰۰ هزار بیلیون برادر و خواهر داشته باشید تمام آن ها با شما اختلاف خواهند داشت، تصور نکنید آنچه نوشتم تخیل و حدس میباشد. خیر يك حقیقت مسلم علمی است و اگر بخوانید مطالب بیشتری در اینخصوص بخوانید ممکن است بکتاب «شما و وراثت» بقلم «آمران شانیلد» مراجعه کنید.

من میتوانم با ایمان و اطمینان خاطر راجع بموضوع تقلید از دیگران صحبت کنم زیرا خودم تجربیات تلخ و ولی گرانبهای در این زمینه دارم، و قتی که برای اولین مرتبه از مزرعه های میسوری بنیویورک قدم گذاردم، در هنرستان آرتیستی نام نویسی کردم. آری، آرزو داشتم هنر پیشه بشوم. من این را عقیده ای بکرو و شمع و راه میان بری بسوی موفقیت و در عین حال کاری سهل و ساده می دانستم بطوری که نمیتوانستم بفهمم که چرا هزاران اشخاص دل آکنده از آرزو تا کنون با این فکر نیفتاده اند. فکر و نقشه من این بود که ابتداء حرکات هنر پیشگان معروف روز را مطالعه و سپس بهترین ژست های آن ها را تقلید کنم و خود را جامع هنر مندی های تمام آنها سازم. چه فکر غلطی! سالها از عمر خود را میبایستی با تقلید از دیگران تلف کنم، تا این نکته در کله زمخت من فرو رود که من باید خودم باشم و نمیتوانم مانند دیگری بشوم.

این تجربه پررنج و محنت میبایست بمن يك درس جاوید داده باشد ولی من شخص ارزان فروشی بودم و زود آنرا فراموش کردم و دوباره گرفتار شدم. چند سال بعد تصمیم گرفتم کتابی درباره «آئین سخنوری» برای اهل کسب و تجارت بنویسم. تصور میکردم که هیچکس تا کنون چون من نتوانسته است از عهده برآید، در نوشتن این کتاب گرفتار همان فکر غلط دفعه قبل شدم میخواستم فکر را از نویسندگان دیگر گرفته و فقط زحمت جمع آوری آنها را متحمل شوم و کتابی تألیف کنم که همه چیز در آن جمع باشد. کتب بیشمار را که در این رشته نوشته شده بود بدست آوردم و مدت یک سال وقت صرف وارد کردن مطالب آن کتب در نسخه خطی خود کردم. این کتاب در هم و برهمی که از افکار مده زیادی تشکیل شده بود بقدری بیروح و مصنوع از آب درآمد که هیچ پیشه وری رغبت مطالعه آن را نداشت. عاقبت برای بار دوم متوجه اشتباه خود شدم و زحمات یکسال خود را در زنبیل کاغذ ماطله ها جای داده و دو مرتبه شروع بکار کردم ولی این بار با خود گفتم: «تو باید همان دبل کارنگی باشی همان دبل کارنگی ای که دارای خطاها و محدودیت هائی است، هرگز ممکن نیست بتوانی شخص دیگری بشوی» همین کار را کردم و کتابی از اطلاعات

و مشاهدات و تجربیاتی که از سخنوری و تدریس آن فن داشتم برشته تحریر در آوردم. گفته سروالتررالی: «را بکار بستم که مکرر میگفت: «من نمیتوانم کتابی مطابق شکسپیر بنویسم ولی قادرم کتابی در حدود قدرت و معلومات خود برشته تحریر در آورم.»

سعی کنید خودتان باشید و این پند حکیمان را که «ارونیک برلین» موسیقی دان معروف به «ژرژ گریشوین» داده است بکار بندید. هنگامی که آندو برای اولین بار همدیگر را ملاقات کردند ارونیک در اوج شهرت بود و گریشوین با دستمزد هفته ای ۳۵ دلار کار میکرد. استعداد گریشوین نظر برلین را جلب کرد و او را با سه برابر حقوقی که می گرفت بمعاونت خود انتخاب کرد و باو گفت: «اگر از من میشنوی این کار را قبول نکن زیرا در اینصورت ممکن است يك ارونیک برلین درجه دومی بشوی در صورتی که اگر بخواهی خودت باشی بزودی گریشوین درجه اول خواهی شد.»

گریشوین اندرز او را بکار بست، بتدریج ترقی کرد تا این که خودش یکی از موسیقی دانهای معروف امریکا شده نه تنها گریشوین بلکه ملیونها نفر از افراد بشر متوجه این نکته مهم شده و بمقامات مهمی رسیده اند. وقتیکه «چارلی چاپلین» برای اولین مرتبه در فیلمی بازی کرد به تشویق کارگردان فیلم از حرکات خنده آور یک هنرپیشه محبوب آلمانی در آنروز، تقلید میکرد ولی بجائی نرسید مگر وقتی که بابتکار خودش بازی کرد عده زیادی از ستارگان سینما نیز در اول همین فکر غلط را می کردند ولی بتدریج از استعداد باطنی خود کمک گرفتند.

شما باید از اینکه مثل دیگران نیستید و با آنها فرق دارید خوشحال و راضی باشید و از آنچه طبیعت بشما داده است کمال استفاده را ببرید، شما هر چه بکنید همان هستید که در اول بوده اید. خوب یا بد باید این باغ کوچک خود را حاصلخیز کرده و در آن زراعت کنید و خواه و ناخواه در این ارکستر بزرگ حیات فقط با همان سازی که بدست دارید بنوازید. برای پرورش و تقویت طرز فکری که آرامش خاطر و آزادی از نگرانی برای شما بیار آورد این دستور شماره ۵ را اجرا کنید.

از دیگران تقلید نکنید خود را بشناسید و سعی کنید خودتان

باشید.

منظور نویسنده سروالتررالی معروف نیست که شنش را در جلوی پای ملکه انگلستان روی گل ولای پهن کرد تا ملکه از روی آن بگذرد بلکه آن سر - والتررالی اینست که در سال ۱۹۰۴ استاد ادبیات در دانشگاه اکسفورد بود.

فصل هفدهم

وقتی لیموترشی دارید از آن لیموناد شیرینی بسازید

در ضمن تحریر این کتاب ، یکروز بدانشگاه شیکا کورفته و از روبرت ماینارد هاچینز ، رئیس دانشگاه سؤال کردم چگونه توانسته است نگرانی را از خود دور کند . در پاسخ گفت : « من همیشه میکوشم اندرزی را که (ژولیوس روزنوالد) مدیر شرکت « روبوک » بمن داده است بکار برم و آن اندرز اینست : « وقتی لیمو ترشی داشتی از آن لیمونادی بساز » این طرز فکر و عمل يك مربی بزرگ و برجسته است ولی يك شخص احمق و بی اطلاع كاملا عكس او رفتار میکند ، چون درزندگی لیمو ترشی نصیبش شد دست از کوشش برمیدارد و میگوید : « کارم زار شد . سر نوشت من چنین بوده است دیگر راهی درپیش ندارم » آن وقت شروع به مذمت و بدگویی از دنیا و گله و شکوه از بخت خود میکند اما وقتی که يك لیمو ترش بدست مرد عاقلی رسید با خود میگوید : « از این بد شانس چه درسی میتوان بگیرم ؟ بچه وسیله میتوانم وضع خود را اصلاح کنم ؟ چگونه ممکن است این لیمو ترش را مبدل به لیموناد سازم ؟ »

آلفرد ادلر روانشناس معروف پس از آنکه عمری در مطالعه خصوصیات افراد بشر و نیروی نهفته آنها صرف کرده است عقیده دارد که عجیب ترین صفات مشخصه بشری همان نیروئی است که با آن میتواند ضرر را بمنفعت و منها را به بعلاوه تبدیل کند .

زنی را می شناسم که در نیویورک سکونت دارد و توانسته است بخوبی از عهده همین کار برآید . وی داستان خود را اینطور برای من بیان کرد : « در زمان جنگ شوهرم در اردو گاهی نزدیک صحرای (موجاو) واقع در مکزیک جدید مشغول خدمت بود و من برای اینکه باو نزدیک باشم بآنجا رفتم . از آن محل نفرت داشتم و تا آن موقع هرگز بآن درجه ناراحت نبودم شوهرم را برای مانور بصحرا فرستادند و من در کلبه کوچک و محقری تنها ماندم . گرما غیر قابل تحمل بود ، بطوریکه در سایه درخت انجیر هندی به ۱۲۵ درجه میرسید . هیچ همصحبتی نداشتم جز مکزیکیی ها و سرخ پوستان که آنها هم زبان انگلیسی نمیدانستند . باد لایق قطع میوزید ، تمام آنچه میخوردم

و حتی هوایی که استنشاق میکردم پراز شن و خاك بود .
 « چنان درمانده و بیچاره بودم و بقدری بحال خود اندوه و تأسف داشتم که به والدینم نوشتم قصد مراجعت دارم و حتی یکدقیقه دیگر هم نمیتوانم آن زندگی را تحمل کنم . من زندان را با آنجا ترجیح میدهم . پدرم نامه مرا در دو سطر جواب داد-دو سطری که برای همیشه در خاطرم خواهد ماند و زندگانی مرا کاملاً تغییر داد :

از پشت نرده های زندان دو نفر بخارج نگرستند.
 یکی گل ولای را دید و آن دیگری ستارگان درخشان را.
 « این دو سطر را چندین دفعه مطالعه کردم و از خود شرمند شدم بر آن شدم که ببینم در این موقعیت فعلی من چه چیزهای خوبی وجود دارد و بعبارت دیگر ستارگان را ببینم و نه گل ولای را . روی این فکر با بومیان دوست شدم و محبتی که آنها در مقابل ابراز داشتند باعث تعجب من گردید هنگامیکه نسبت به طرز نساجی و کوزه گری آنها ابراز علاقه کردم هدایائی از کار های برگزیده خود که از فروختن آن به جهانگردان خارجی امتناع داشتند مجاناً بمن پیشکش کردند . اوقات خود را بمطالعه اقسام دیدنی درختان مخصوص آن ناحیه و تماشای غروب آفتاب صحرا و جمع آوری صدفهای دریائی (که مربوط به میلیونها سال قبل ، یعنی زمانی که آن صحرا کف اقیانوسی بود) میگذراندم .

« تصور میکنید چه چیز باعث این تغییر درمن گردید ؟ صحرا و بومیان عوض نشده بودند بلکه من تغییر کرده بودم . طرز فکر خود را تغییر داده و از اینراه يك پیش آمد پر رنج و ملال را بيك ماجرای شوق انگیز و لذت بخش زندگی مبدل کردم .

« از دنیای جدیدی که کشف کرده بودم غرق در شور و هیجان بودم چنان شوق و سروری بمن دست داده بود که کتابی تحت عنوان (بارو های درخشان) در این باره نوشتم . آری از زندانی که خود بوجود آورده بودم به بیرون نگرستم و ستارگان را در آسمان یافتم .»

این زن جوان همان حقیقتی را دریافته بود که یونانیان در بانه صد سال قبل از تولد مسیح تعلیم میدادند: « بهترین چیزها دشوارترین آنهاست » چند سال قبل کشاورزی را ملاقات کردم که از زندگانی خود راضی و توانسته بود حتی از يك لیموترش گندیده و مسموع لیموناد مطبوع و شیرینی تهیه کند . اولین روزی که به مزرعه اش قدم گذارد دلسرد و مأیوس شد زیرا زمین بقدری ضعیف و بیقوت بود که هیچ محصولی در آن بعمل نیامد و حتی قابل نگاهداری خوك هم نبود . بجز درختان بلوط کوتاه و بیحاصل و تعداد

زیادی مار زنگی هیچ چیز دیگری در آن دیده نمیشد. بالاخره فکری بخاطر آن کشاورز رسید تا از آن زمین بیعاصل و پراز مارهای خطرناک حداکثر استفاده را کند. در حالیکه چشمان اطرافیان از تعجب بازمانده بود شروع به کنسرو کردن گوشت مارهای زنگی کرد و هنگامیکه چند سال قبل من بملاقات او رفتم، دیدم در هر سال بیست هزار سیاح برای مشاهده آن مزرعه مار زنگی بآنجا میآمدند. کارش رونق گرفته بود و زهری که از نیش این مارهای زنگی میگرفت برای تهیه ماده ضد سم به لابراتوارها میفرستاد و پوست مارها را بقیمت گرانی برای تهیه پوست کفش و کیف زنانه در بازار میفروخت کنسرو و گوشت آنها را بتمام نقاط جهان صادر میکرد. کارت پستال رنگینی از آن مزرعه که امروز بنام «مزرعه مار زنگی فلوریدا» نامیده میشود خریداری کرده و بافتنار مردی که توانسته بود لیمو ترش مسمومی را بلیموناد شیرینی مبدل سازد به نیویورک فرستادم.

در طی مسافرت خود باطراف و اکناف این مرز و بوم با عده ای مرد وزن مواجه شده ام که قدرت خود را دو تبدیل ضرر به نفع و منها بعلوه بمنصه ظهور رسانیده اند.

ویلیام بولیتو مینویسد: «مهمترین چیز در زندگی این نیست که انسان از منافع خود فایده برگیرد، این کار از هر احمقی نیز ساخته است، بلکه آنچه واقعا شایان اهمیت میباشد استفاده کردن از ضرر است. این کار مستلزم هوش و فراست میباشد و شاخصین مرد عاقل و احمق است» بولیتو این مطلب را پس از آنکه یک پایش را در حادثه راه آهن از دست داده بود نوشت در صورتیکه من مردی را میسناسم که با ازدست دادن هر دو پا از عهده اینکار برآمد. من او را در آسانسور مهمانخانه ای ملاقات کردم که روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته بود و چون آسانسور در طبقه ایکه میخواست توقف کرد با چهره ای خندان و لحنی نرم و آرام از من خواهش کرد خود را بگوشه ای بکشم تا بتواند صندلیش را پیش براند و از اینکه اسباب زحمت مرا فراهم کرده است عذرخواهی کرد و وقتی از آسانسور خارج شدم و باطاق خود رفتم جز بآن چلاق بشاش و زنده دل بهیچ چیز دیگر نمیتوانسم فکر کنم. هر طوری بود او را پیدا نمودم و خواهش کردم داستان زندگی را برایم تعریف کند او با تبسمی اینطور آغاز سخن کرد «در سال ۱۹۲۹ برای بریدن چوب جهت بستن لویا های باغ خودم بخارج شهر رفته بودم چوب ها را بار اتومبیل خود کرده و بطرف منزل مراجعت مینمودم که ناگهان یکی از آنها لغزیده ب زیر اتومبیل افتاد و در همان لحظه ایکه پیچ دشواری را طی میکردم اختیار فرمان از دستم خارج

شد، اتومبیل با تل سنگی مصادف و مرا به شدت هرچه تمامتر بسوی درختی پرتاب کرد ستون فقراتم سخت آسیب دید و بایم فلج شد. این اتفاق در موقعی روی داد که من ۲۴ سال داشتم و از آن هنگام تا کنون نتوانسته ام حتی قدمی بردارم» خوب در نظر مجسم کنید شخصی را در اوآن جوانی محکوم کنند برای تمام عمر در صندلی چرخدار بنشیند. وقتی از او پرسیدم که چگونه توانست با این همه شجاعت و گشاده رویی آنرا تحمل کند در پاسخ چنین گفت: «ابتداء خشمناك وعاصی بودم و به سخت خود دشنام و ناسزا می گفتم ولی به مرور ایام دریافتم که خشم و عصیان حاصلی جز تلخکامی و ناراحتی ندارد. بالاخره متوجه شدم که سایر اشخاص نسبت بمن مهربان و مؤدب هستند و بنابراین کمترین کاری که میتوانستم بکنم این بود که من هم نسبت با آنها مؤدب و مهربان باشم» از او سؤال کردم که آیا بعد از گذشت این سالها، او هنوز این حادثه را يك بدبختی بزرگ موحشی در زندگی خود میدانند؟ در جواب اظهار داشت که تقریباً از وقوع این پیش آمد خوشحال است، زیرا پس از آنکه برهول و تکان و غم و غصه اولیه خود فائق آمد دردنیای دیگری زندگی آغاز کرد شروع بمطالعه نمود و علاقه ای بادیات پیدا کرد. در طی مدت چهارده سال اولادست کم یک هزار و چهارصد جلد کتاب مطالعه کرد و آن کتب افق جدیدی بروی او گشود، گوش خود را بموسیقی عادت داد و امروز از سمفونی های معروف که در گذشته برایش گوش خراش بود لذت میبرد. عقیده دارد که بزرگترین تغییری که در زندگی او حاصل شد یافتن وقت و مجال برای تفکر بود. خودش میگوید «برای اولین مرتبه در زندگی توانستم بدنیا بنگرم و ارزش حقیقی اشیاء را درك کنم. من کم کم دریافتم که غالب آن چیزهایی که در راهش جد و جهد میکردم بهیچوجه ارزش زحمت و کوشش را نداشته اند»

در نتیجه این مطالعات عمیق سیاست علاقه مند گردید. مسائل عمومی را مورد مطالعه قرارداد و از روی همان صندلی چرخدار در همه جماع عمومی نطقها کرد! او مردم را شناخت و مردم هم او را شناختند. امروز این شخص که «بین فورستون» نام دارد و هنوز روی صندلی چرخدار مینشیند و زیر امور داخله ایالت «جورجیا» میباشد.

در طی سی و پنج سال اخیر که من کلاس های شبانه ملی را در ایالت نیویورک اداره می کرده ام متوجه این نکته شده ام که بسیاری از شاگردان کلاس از اینکه مدارس عالی را ندیده اند بسیار متأسف میباشند و تصور میکنند که نداشتن تحصیلات عالی باعث عدم موفقیت بوده و مانع ترقی آنهاست. من میدانم که این نگرانیها مورد نیست، بعلمت اینکه هزاران نفر اشخاص موفق و پیروز را میشناسم که تحصیلات عالی ندارند و من اغلب برای شاگردان خود داستان مردی را تعریف

میکنم که حتی تحصیلات ابتدائی خود را هم تمام نکرده و در خانواده بسیار فقیری بزرگ شده بود. هنگامیکه پدرش فوت گرد بقدری تنگدست و فقیر بودند که دوستان پدرش جمع شده و پولی رویهم گذاشتند تا تا بیتی برایش بخرند پس از مرگ پدر، مادرش روزی ده ساعت در کارخانه چتر سازی کار میکرد و بقیه کارهایش را بمنزل میآورد و تا ساعت یازده شب مشغول کار بود.

این کودک که در چنین محیطی پرورش یافته بود داوطلبانه در نمایش هائیکه یکی از باشگاهها در کلیسای محله ترتیب میداد شرکت کرد و بقدری از هنر پیشگی خوشش آمد که مصمم گردید فن سخنرانی در مجامع عمومی را فرا گیرد و اینکار او را بسوی عالم سیاست رهبری کرد. چون به سی سالگی رسید به عضویت هیئت مقننه ایالت نیویورک انتخاب شد. بدبختانه او هنوز برای قبول چنین مسئولیتی فوق العاده نامہیا بود و خودش صریحاً بمن میگفت که نمیدانست این سمت او چه معنی دارد. لوائیج دورودراز و غیرنجی را که با رأی دادن بآنها مخالف بود مطالعه میکرد ولی از آنها سر در نمیآورد. موقعیکه او را به عضویت کمیسیون جنگلها منصوب کردند مضطرب و گیج شده بود زیرا از امور جنگل هیچ اطلاعی نداشت و حتی قدمی هم در جنگل نگذاشته بود. هنگامیکه به عضویت کمیسیون بانک ایالتی انتخاب شد دچار اضطراب و بهت گردیده چون تا آن موقع حتی حسابی هم در بانک نداشت. خودش برای من تعریف میکرد که چنان دست و پای خود را گم کرده بود که اگر از اعتراف بشکست نزد مادرش خجالت نمیکشید از عضویت هیئت مقننه استعفاء داده بود. در ناامیدی و یأس تصمیم می گرفت که روزی شانزده ساعت مطالعه کند و لی موی چهل و نادانی را بلی موناد دانش و معرفت مبدل سازد. همین کار را هم کرد و با تحمل این زحمات شبانه روزی او یک سیاستمدار محلی مبدل بیک شخصیت ملی گردید و چنان خود را بزرگ و برجسته ساخت که نیویورک نایمزاو را «محبوبترین فرد» نیویورک معرفی کرد.

میدانید این شخص که بود؟ او «ال اسمیت» معروف بود ده سال بعد از آن روزیکه «ال اسمیت» برنامه تحصیل علم سیاست نزد خود را آغاز کرد یکی از بزرگترین مراجع امور سیاسی ایالت نیویورک شد. چهار دوره بفرمانداری شهر نیویورک انتخاب گردید و این موفقیت تا کنون نصیب هیچ شخص دیگری نشده است. در سال ۱۹۲۸ از طرف حزب جمهوریخواه کاندیدای ریاست جمهوری شد و شش دانشگاه معروف امریکا که دانشگاه کلمبیا و هاروارد نیز از آن جمله بودند باین شخص که تحصیلات ابتدائی را هم بیایان نرسانده بود در درجات افتخاری اعطا کردند.

ال اسمیت خودش میگفت اگر شبانه روز ۱۶ ساعت کار نمیکرد و

نمی‌کشید که ضراب منفی حیانتش را به ثبت مبدل سازد هرگز هیچک از این موفقیت‌ها را بدست نمی‌آورد. فرمول «نیچه» فیلسوف معروف آلمانی :- رای يك شخص بزرگ اینست كه: «نه تنها هنگام ضرورت حوادث ناگوار را تحمل كند بلكه آنرا هم دوست بدارد» هر چه بیشتر در زندگی اشخاص فعال و برجسته دقیق شدم بیشتر یقین پیدا کردم كه علت شهرت و ترقی آنها موانعی بوده است كه در زندگانیشان پیدا شده و آنهارا بكار و كوشش وادار كرده است و پاداش خود را هم گرفته اند. ویلیام جیمز میگوید: «حتی ضعف و بیماری های ما نیز بطور غیر منتظره ای بحال ما مفید واقع میشوند» حقیقت امر همین است، زیرا محتملا اگر «میلتون» كور نبود اشعاری بآن جذابی نمیسرود و «بتهوون» برای این توانست آهنگهای روح پروری بسازد كه از قوه شنوایی محروم بود. «هلن كالر» را كوری و كری بآن مقام رسانید و چنانچه «چایكوفسكي» گرفتار محرومیت های زندگی نمیشد و از آن ازدواج نامناسب تا سرحد انتحار پیش نمی رفت - اگر زندگی خودش رقت آور نبود محتملا سمفونی «پاتتیک» آن سمفونی ایكه حزن و رقت را تحريك میکند از خود باقی نمیگذارد.

اگر «داستایوسكي» و «تولستوی» زندگی پر شكنج و غذای بی نداشتند شاید نمیتوانستند آن داستانهای معروف و فدا با پذیرا بنویسند. مرد دانشمندی كه نظریه علم را درباره موجودات روی زمین تغییر داد و تحول بزرگی در دنیا بوجود آورد در باره خودش مینویسد: «اگر من تا آن اندازه علیل و ناتوان نبودم هرگز نمیتوانستم این همه كار را انجام دهم»، این چارلز داروین است كه اعتراف میکند ضعف و بیماریهای او بطور غیر منتظره ای بحالش مفید واقع شدند.

در همان روزیكه داروین در انگلستان بدنیا آمد كودك دیگری در يك كلبه چوبی واقع در جنگل «كتوكی» قدم بدنیا گذارد كه فقر و مشكلات زندگی باعث ترقی او گردید و اسم او ابراهام لینکلن بود. اگر او در خانواده اشرفی و ثروتمندی بدنیا میآمد فقط يك درجه دكترای حقوق از دانشگاه هاروارد میگرفت و يك زندگی زناشویی قرین با سعادت و خوشبختی را آغاز نمیکرد، هرگز نمیتوانست این كلمات جاویدانی را كه در «گتسبورك» اداء كرد در اعمای قلش بیابد و یا چنان جملات دلنشین و بزرگوارانه ای را كه ضمن دومین نطق افتتاحیه خود بیان كرد بر زبان آورد.

از كجا ما این فكر را پیدا كرده ایم كه زندگی مطبوع و موافق نبودن مشكلات و داشتن راحتی و آسایش خیال، خود بخود اشخاص را خوب یا خوشبخت میکند؟

بر عکس، مردمیکه عادت کرده اند دائماً غم و غصه بخورند و بحال خودشان دلسوزی کنند اگر روی بالش پر قو هم بیماراند باز دست از اینکار خود بر نمیدارند. در صورتیکه همواره در تاریخ جهان نیکنامی و سعادت نصیب اشخاصی شده است که در قبال هر گونه اوضاع و احوال، چه خوب و چه بد از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکرده اند.

فرض کنید ما آنقدر در زندگی دلسرد و نا امید باشیم که احساس کنیم هیچگونه امیدی برای تبدیل ضرر بنفع در بین نیست. در اینجا دو دلیل وجود دارد که ما مع الوصف باید بکوشش وجد و جهد پردازیم - دو دلیل در اثبات اینکه از این سعی و کوشش ما ضرر نخواهیم دید سهل است سود خواهیم برد: دلیل اول: ممکن است موفق گردیم.

دلیل دوم: اگر موفق نشویم تازه عمل مادر اینکه ضرری را مبدل بمنفعت کنیم خود باعث میشود بعوض اینکه بهشت سر خود بنگریم متوجه آینده و جلو باشیم. این عمل افکار منفی را از مغز خارج ساخته و جای آن را با افکار مثبت و مفید میدهد و نیروی خلاقه را آزاد کرده و ما را قادر میکند چنان سرگرم و مشغول باشیم که نه فرصت و نه میل آن را پیدا کنیم که بر آنچه گذشته و برای همیشه از بین رفته است ناله و شیون راه بیاندازیم.

یکبار «ال بول» ویلو نیست معروف جهان هنگامیکه کنسرتی در پاریس میداد ناگهان سیم «لا» ویلونسش پاره شد ولی «ال بول» با کمال خونسردی با سه سیم دیگر کنسرت را پایان رسانید. هاری امرسن فوسد یک میگوید: «زندگی یعنی اینکه وقتی روزی سیم «لا» پاره شد انسان کنسرتش را روی سه سیم پایان ببرد.»

اگر من قدرت داشتم بطور یقین این گفته مهم ویلیام بولیتورادوی صفحه برنز حاک کرده در تمام مدارس بدیوار می آویختم:

«مهمترین چیز در زندگی این نیست که انسان از منافع خود هائیده بگیرد، اینکار از هر احمقی نیز ساخته است بلکه آنچه واقعاً شایان اهمیت میباشد استفاده کردن از ضرر است. این کار مستلزم هوش و فراست میباشد و خاص بین مرد عاقل و احمق است.»

برای پرورش طرز فکری که آرامش خاطر و خوشبختی شمارا تامین میکند این دستور شماره ۶ را اجرا کنید:

وقتی که سر نوشت لیمو ترشی بدست شما داد بکوشید از آن لیموناد شیرینی بسازید.

فصل هجدهم

طریقه درمان مالیخولیا در چهارده روز

هنگامیکه شروع بنگارش این کتاب نمودم يك جايزه دوست دلاری برای کسی معین کردم که بهترین و مؤثرترین داستان حقیقی را در موضوع «چگونه بر نگرانی فائق آمدم» بنویسد. قضات این مسابقه سه نفر از اشخاص برجسته بودند که رئیس دانشگاه «لینکلن» نیز از آن جمله بود در بین داستان های رسیده دو داستان بقدری عالی و ممتاز بود که قضات نتوانستند یکی را بر دیگری رجحان دهند و از این جهت جایزه را بین آن دو تقسیم کردیم در اینجا یکی از آن دو داستان را که توسط «س-ر-بورتون» نوشته شده و برنده جایزه اول گردیده است بنظر خوانندگان میرسانم.

«من مادرم را در نه سالگی و پدرم را در ۱۲ سالگی از دست دادم. پدرم کشته شد ولی مادرم نوزده سال قبل با اتفاق دو خواهرم بی خبر خانه را ترک گفت و تا هفت سال بعد که نامه ای برایم نوشت خبری از او نداشتم. پدرم سه سال بعد از رفتن مادرم در اثر حادثه ای کشته شد. او با شرکت شخص دیگری کافه ای خرید، و هنگامیکه برای انجام بعضی امور کسبی بمسافرت رفته بود شریکش از غیبت او استفاده کرد، کافه را بپول نقد فروخت و فرار اختیار نمود یکی از دوستان پدرم با و تلگراف کرد که بمجله مراجعت کند و همین عجله باعث شد که او در موقع مراجعت ضمن يك حادثه انومیل کشته شود. دو نفر از عمه هایم که فقیر و پیر و بیمار بودند فقط سه نا از برادرزاده های خود را به خانه خویش بردند هیچ کس بمن و برادر کوچکم روی رغبتی نشان نمیداد و ما در آن شهر بیکس و بی پناه ماندیم. ترس آن را داشتیم که ما را یتیم بخوانند و چون اطفال بی سرپرست با ما رفتار کنند. اتفاقاً همین طور شد. من برای مدت کوتاهی با يك خانواده فقیر زندگی میکردم ولی پس از آنکه رئیس خانواده شغلش را از دست داد و دیگر نتوانست مخارج مرا بپردازد، آقا خانم «لافتین» که مزرعه ای در بازده میلی شهر داشتند نگاهداری مرا بعهده گرفتند. آقای لافتین هفتاد سال از عمرش میگذشت و همیشه بیمار و بستری بود او بمن گفت

مادامیکه دروغ نگویم و دزدی نکنم و دستوراتش را اجرا نمایم میتوانم در خانه‌اش بمانم. این سه دستور چون احکام کتاب مقدس نصب العین من شد و کاملاً از آنها پیروی میکردم.

«بعد از چندی بمدرسه رفتم ولی در همان هفته اول گریبان بمنزل باز گشتم. شاگردان مدرسه مرا اذیت میکردند دماغ بزرگم را وسیله مسخره قرار داده بودند و مرا بچه یتیم مینامیدند. چنان دل آزرده شده بودم که میخواستم با آنها نزاع کنم ولی مستر لافتین بمن گفت آن کسی که از دعوا و نزاع دوری میجوید براتر بزرگتر از آن شخصی است که آنرا استقبال میکند. من نزاع نمیکردم تا اینکه روزی پسرکی قدری فضله مرغ از حیاط مدرسه برداشت و بصورت من زد و من هم کتک حسابی و مفصلی با او زدم.

یکروز دیگر دختر جوانی کلاه نو و قشنگ مرا برآب کرد و ب سرم گذاشت «من در مدرسه گریه نمیکردم ولی صدای گریه وزارتیم در منزل بلند میشد: یکروز بانو لافتین نصیحتی بمن کرد که تمام ناراحتی و نگرانیهایم را از بین برد و دشمنانم را بدوستان صمیمی مبدل کرد. او بمن گفت: «رالف، اگر خود را با آنها علاقه مند نشان دهی و دریایی که چه کار میتوانی برای آنها انجام دهی مطمئن باش که دیگر ترا به گریه نخواهند انداخت و بچه یتیم خطاب نمیکند. من این نصیحت را بکار بستم و با جدیت بدرس خواندن پرداختم. اگر چه بزودی شاگرد اول کلاس شدم، با اینحال کسی بمن حسادت نمیورزید چون اغلب در درس با آنها کمک میکردم.

«به عده‌ای از شاگردان در نوشتن تکالیفشان کمک میکردم و برای چند نفر دیگر متن بحث و مناظره‌ای را که میبایستی در کلاس انجام گیرد تهیه مینمودم. يك جوان خجالت میکشید باهل منزلش بگوید که من باو کمک میکنم از این رو به بهانه‌ای از منزل خارج شده بمزرعه مستر لافتین میآمد تا من دروسش را حاضر کنم. چه ابامی از عمر من که صرف نوشتن تکالیف و حاضر کردن دروس دختران و پسران هم کلاس گردید.

«در همسایگی ما دوزارع پیر فوت شده و یکمرد نیز زنش را بدون خبر ترك گفته و اثره، از او نبود. من یگانه مرد چهار خانواده محسوب میشدم و مدت دو سال باین زنان بیوه کمک میکردم. هنگام رفتن و برگشتن از مدرسه برای آنها هیزم میشکستم و گاوهایشان را میدوشیدم و حیواناتشان را آب و خوراك میدادم. اینک دیگر بجای لعن و ناسزا دعای خیر میشنیدم و همه کس مرا دوست خود میدانست. روزی که از خدمت نظام مراجعت کردم متجاوز از دوست نفر در همان روز اول بملاقات من آمدند و عده‌ای از آنها بیش از هشتاد میل راه طی کرده بودند و ابراز علاقه آنها نسبت بمن واقعا

بی‌آلایش بود. از آنجائی که سرگرم و مشغول بمساعدت و خدمت بدیگران بوده و هشتم چندان نگرانی ندارم و اکنون مدت ۱۳ سال است که دیگر هیچکس مرا «بچه‌یتیم» خطاب نمیکند.

آخرین بر «س. ر. بورتون» که بخوبی از شیوه جلب دوست مطلبه است و همچنین میدانند چگونه بر نگرانی فائق آید و از زندگی بهره‌برگیرد دکتر «فرانک‌لوپ» نیز مانند بورتون رفتار کرد. وی مدت بیست و سه سال بوم مقاصل مبتلا و بستری بود. یکی از کسانی که چندین دفعه با او مصاحبه کرده است بمن نوشت: «هرگز در عمرم مردی نوع پرست تراز او ندیده‌ام و همچنین کسی را سراغ ندارم که از زندگی چون او استفاده کرده باشد» تصور میکنید این بیمار بستری چگونه توانسته است تا آن حد از زندگی استفاده کند؟ من از طرف شهادت و حدس میزنم. آیا باشکوه و انتقاد بمقصد رسید؟ خیر... آیا بحال خود دلسوزی میکرد و توقع داشت توجه همه باو متمرکز باشد و همه از او مواظبت کنند؟ خیر اشتباه میکنید. او خدمت کردن را شعار خود قرار داد. اسامی و آدرس بیماران و اشخاص علیل دیگر را بدست آورد و با نوشتن نامه‌های امیدبخش هم خودش و هم آنها را امیدوار و خوشحال میکرد. در حقیقت باشگاهی برای اشخاص علیل تشکیل داد و آنها را وادار میکرد برای یکدیگر نامه بنویسند. بالاخره او یک سازمان ملی نام «انجمن اسیران بیماری» تأسیس کرد.

دد حالیکه روی تخت خوابیده بود بطور متوسط در هر سال یک‌هزار و چهارصد نامه مینوشت و هزاران نفر بیمار و علیل را با تهیه رادیو و کتاب برای اعضای انجمن مزبور دلشاد میساخت.

فرق عمده بین دکتر لوپ و عده زیادی از مردم دیگر چه بود؟ فقط اینکه دکتر لوپ مانند اشخاصی که دارای منظور و مأموریتی در زندگی هستند نوری در قلبش می‌تابید و برخلاف آنهایی که دائم زبان بشکوه و شکایت می‌گشایند و گله دارند که چرا دنیا تمام هم خود را صرف خوشبخت کردن آنها نمیکند، از اینکه میدید وجود خود را وقف هدفی میکند که بر مراتب از وجود خودش بزرگتر و مهمتر است، شاد و مسرور بود.

«دکتر «آلفرد ادلر» یکی از معروفترین دکتران روانشناسی همیشه به بیماران فکر و خیالی خود میگفت: «بکوشید فکر کنید که هر روز چطور میتوانید شخصی را خوشحال سازید. اگر این دستور را بکار بندید در چهارده روز کاملاً بهبودی خواهید یافت» دکتر ادلر عقیده دارد بیماران مایخولیایی و خیالاتی که همیشه میخواهند بهانه‌ای برای اوقات تلخی داشته باشند اگر بکوشند هر روز یک کار خوب برای دیگران انجام دهند بزودی شفا خواهند یافت

ممکن است از من بپرسید این کار خوب چه کاری است؟ محمد پیغمبر اسلام میگوید: «کار خوب آنستکه تبسمی از سرور بر چهره دیگری ظاهر سازد»

چرا يك کار خوب در هر روز انجام دادن چنین اثرات حیرت آوری در فاعل آن کار ایجاد میکند؟ زیرا وقتی ما در فراهم کردن موجبات رضایت و خوشنودی دیگران میکوشیم دیگر راجع بخودمان فکر نمیکنیم و همین فکر کردن درباره خویش است که نگرانی و ترس و مالیخولیا بوجود میآورد بانو «ویلیام مون» که امروز يك آموزشگاه ملی را اداره میکند توانست دستوری را که دکتر «ادلر» برای رفع نگرانی و غصه در دو هفته وعده داده بود در يك روز انجام دهد آری او از راه فکر کردن دراینکه چگونه میتواند دو بچه یتیم را دلشاد سازد، مالیخولیای خود را در ظرف يك روز برطرف ساخت.

بانوی نامبرده اینطور برایم گفت: «در سپتامبر پنج سال پیش در دریای غم و اندوه غوطه ور بودم زیرا پس از چندین سال زندگی قریب باسعادت شوهرم را از دست داده بودم. هرچه ایام عید میلاد مسیح نزدیکتر میشد برغم و غصه من میافزود زیرا هرگز آن جشن را تنها بر گزار نکرده بودم دوستان از من دعوت کرده بودند که ایام عید را با آنها بگذرانم ولی من میل به تفریح و شادی در خود احساس نمیکردم و میدانستم که: افسرده دل افسرده کند انجمنی را. از همین جهت دعوت آنها را رد کردم و در روز عید ساعت سه بعد از ظهر از اداره خارج شدم. در خیابانها بی اراده راه میرفتم و امیدوار بودم که بتوانم بر غم و افسردگی که بمن دست یافته فائق آیم، غافل ازاینکه خیابانهای شلوغ و مردم خوشحال که برای تهیه تدارکات شب عید در تکه پوبودند ایام خوش گذشته ام را پیاد خواهد آورد - آن ایامی که دیگر برایم پیش نخواهد آمد. نمیتوانستم بآن خانه آرام و ساکت خود باز گردم. گیج و مبہوت بودم و نمیتوانستم چه باید بکنم. اشک بی اختیار بر گونه هایم جاری شد و پس از آنکه ساعتی بدون اراده باین سو و آنسو رفتم، عاقبت به ایستگاه اتوبوس رسیدم، پیاد آمدم که گاه با شوهرم برای گردش بدون مقصود سوار يك اتوبوس میشدیم و تا انتهای خط میرفتیم. منم به اولین اتوبوسی که در ایستگاه یافتم سوار شدم و پس از گذشتن از روی رودخانه هودسن يك وقت از صدای شاگردشوفر که آخر خط را اعلام میداشت بخود آمدم. این محلی که بدون اراده بآنجا آمده بودم بسیار آرام و خلوت بود و مدتی را که میبایستی در انتظار اتوبوس بعدی بگذرانم در خیابان شروع بحرکت کردم. درحین عبور از مقابل يك کلیسا آهنگ دلنشین «شب خاموش» بگوشم رسید آهسته وارد

کلیسا شدم. بجز نوازندهٔ ارك کسی در آنجا دیده نمیشد و من بدون اینکه توجه اورا جلب کنم روی نیمکتی نشستم ! تلاًؤ تزئینات درختی که بمناسبت عید میلاد مسیح در آنجا گذارده شده بود چون هزاران ستاره ای که زیر پر تو ما در رقص باشند جلو گیری مینمود. آهنگ ممتد و کشیدهٔ ارك و اینکه از صبح تا آن موقع هیچ نخورده بودم مرا سست و خواب آلود ساخت . خسته و سنگین شدم و در همانجا بخواب رفتم

« چون از خواب بیدار شدم نمیدانستم در کجا هستم ترس و وحشت مرا فرا گرفت . در مقابل خود دو کودک را دیدم که ظاهراً برای تماشای درخت تزئین شده عید نوئل آمده بودند یکی از آنها که دختر کوچکی بود با دست مرا نشان داد و بدیگری گفت : « شاید با نوئل اورا آورده است ! » بچه ها از بیدار شدن من ترسیدند ولی من آنها را مطمئن ساختم که کاری با آنها ندارم لباسهایشان کهنه و فقیرانه بود و چون از پدر و مادرشان جویا شدم معلوم شد که نه پدر دارند و نه مادر ، وضع این دو بچه یتیم که بمنرا تب بدتر از من بود مرا از غم و غصه خوردن خود خجل و شرمندۀ ساخت . من دست آنها را گرفته و بکنار درخت بردم تا خوب آنرا تماشا کنند . بعد باتفاق بمنگاه ای رفتیم و پس از خوردن غذا برایشان مقداری شیرینی و چند هدیه خریدم . دلنگی من بطور سحر آمیزی برطرف شد این دو طفل یتیم يك وجد و سرور و خود فراموشی واقعی بمن بخشیدند که ماهها بود از آن بی نصیب بودم . در ضمن صحبت با آنها دریافتم که چقدر خوشبخت هستم و سپاس خداوند را بجا آوردم که در طفولیت تمام این قبیل اعیاد را در آغوش پر مهر و محبت پدر و مادر گذرانده بودم . خدمتی که ایندو بچه یتیم من غیر مستقیم دربارهٔ من انجام دادند بیش از نیکی هائی است که من در حق آنها کردم این تجربه بمن ثابت نمود که لازم است دیگران را دلشاد سازیم تا خودمان خوشحال و دلشاد باشیم دریافتم که خوشحالی مسری و نمرهٔ نیکی، نیکی است . از کمک و همراهی بدیگران و بذل علاقه و محبت بود که من توانستم بر نگرانی ، ترس و خود خوری فائق آیم و شخص دیگری بشوم . نه تنها در آن موقع بلکه از آن بیعد برای همیشه عوض شدم »

از سر گذشته های اشخاصی که با فراموش کردن خود بصحت و سعادت نایل آمدند من میتوانم کتابی پر کنم برای نمونه داستان « مارگریت تیلور باتز » را که یکی از محبوب ترین زنان در نیروی دریایی امریکا میباشد مورد مطالعه قرار میدهم .

با نو باتز خود داستان نویس است ولی هیچك از داستانهایش جالب تر از آن ماجرای واقعی نیست که در موقع حمله ژاپونی ها بر ناوگان آمریکا برای او روی داد. در آن هنگام یکسال بود که به بیماری قلبی گرفتار و از هر بیست و

چهار ساعت شبانه روز بیست و سه ساعت آنرا در بستر میگذرانند. طولیترین راهیکه طی میکرد از اطاق خواب بباغ منزلش بود که تمام آفتاب بگیرد و تازه در اینموقع هم بیازوی مستخدمه اش تکیه میزد. او بمن اظهار کرد که انتظار داشت باقی عمرش را بعلیلی بگذرانند و میگفت: اگر ژاپونیها به پرل هاربور حمله نمیکردند و مرا از آنحال غفلت و بیخبری بیرون نمیآوردند هرگز زندگی دوباره آغاز نمیکردم. در موقع حمله ژاپونیها هرج و مرج عجیبی در همهجا حکمفرما بود. يك بمب در نزدیکی منزل ما منفجر گردید که تکان آن مرا از تخت بزیرانداخت. ما مورین صلیب سرخ مشغول جمع آوری زنان و کودکان افسران بودند و بیماران را پرستاری میکردند. یکی از این ما مورین که میدانست تلفنی در کنار تختخواب من است خواهش کرد که من مرکز مکالمات آنها بشوم و هر زنیکه از شوهرش خبری ندارد بمن تلفن کند و افسرانی که جویای سلامت زن و بچه خود هستند از من پیرسند.

» بزودی دریافتم که شوهرم سالم است و کوشیدم زنانی را که از شوهرهایشان خبری نداشتند خوشحال کنم و بآنهايي که شوهرانشان کشته شده بودند تسلی دهم. بدبختانه عده این دسته اخیر خیلی زیاد بود و ازدو هزار نفر متجاوز می گردید. در ابتدا همانطوریکه روی تختخواب دراز کشیده بودم بتلفنها جواب میگفتم ولی بعداً شستم ولی در آخر کار بقدری در هیجان و سرگرم کار بودم که ضعف خود را فراموش کردم و از تخت پائین آمدم و در کنار میز قرار گرفتم. در راه کمک بکسانیکه بدبخت تر از من بودند خود را فراموش کردم و از آن بیعددیگریجز برای هشت ساعت خواب و استراحت به تختخواب نرفتم. اکنون میفهمم که اگر ژاپنیها به پرل هاربور حمله نمیکردند من محتملاً زندگانی ناراحت و خسته کننده خود را ادامه میدادم زیرا پس از استراحت در روی تختخواب نرم و راحت دیگر دلم نمیخواست آنرا ترك کنم و بدون اینکه خود متوجه باشم اراده ام را در اینکه خود را شفا دهم از دست داده بودم.

» واقعه پرل هاربور یکی از بزرگترین حوادث ناگوار در تاریخ امریکا است ولی برای من بهترین واقعه حیاتم بشمار میرود. این بحران مخوف بمن نیرو و قدرتی داد که هرگز تصورش را هم نمیکردم. من توجه خود را با موردیگران معطوف داشتم و فرصت اینکه بخود بیاندیشم نداشتم و به نتیجه ای رسیدم که در زندگی من بیش از هر چیز دیگر حائز اهمیت است يك سوم کسانیکه پزشکان روانشناس برای معالجه مراجعه می کنند چنانچه مانند ما گریت پاتز وقت خود را صرف کمک بدیگران نمایند از بیماری خود شفا خواهند یافت.

این نظریه من نیست بلکه گفته پزشك روانشناسی است که اگر یکنفر صلاحیت اظهار عقیده در این باره داشته باشد او است . این پزشك میگوید: «يك سوم بیماران من گرفتار امراض روحی که بتوان از لحاظ پزشکی اسی رویشان گذاشت نمیباشند بلکه از بوجی و یهودگی زندگیشان می نالند» بعبارت دیگر آنها میخواهند ناشیانه از میدان زندگی عبور کنند و از قافله عقب میمانند . آنوقت این اشخاص با آن زندگیهای کوچک و بی معنی و بی فایده خود بسوی پزشكان روحی میشتابند، پس از آنکه بزورق مقصود نرسیدند در ساحل میایستند و همه کس (بجز خود) را سرزنش میکنند و توقع دارند که دنیا هم خود را صرف انجام تمناهای خود پرستانه آنها بکند . ممکن است شما با خود بگوئید: «خیلی خوب» این داستانها در من مؤثر واقع نمیشوند . اگر منم در شب میلاد مسیح با دو بچه یتیم روبرو میشدم همان ابراز علاقه را نسبت بآنها میکردم و اگر در پرل ها روبرو بودم مانند مار گریت پاتر رفتار مینمودم ولی وضع زندگی من با تمام آنها فرق دارد . من زندگی خسته کننده ای را میگذرانم و هر روز هست ساعت بکار کسل کننده ای مشغولم . هیچ حادثه ای نظیر آنچه که ذکر شد برای من پیش نخواهد آمد پس چطور میتوانم با كيك كردن بدیگران خود را فراموش كنم ؟ چرا بكنم ؟ مگر چه فایده ای برای من در بر خواهد داشت ؟

سؤال بجا و درستی است و من میکوشم جوابش را بدهم . هر قدر هم که زندگی شما کسل کننده و یکنواخت باشد باز در روزها عده ای رو برو میشوید . شما معمولا با آنها چه میکنید ؟ فقط بصورت آنها مینگرید یا میکوشید در یابید با آنها چه میگردد ؟ مثلاً با مأمور پست چگونه رفتار میکنید ؟ او در هر سال صد ها کیلو متر راه میرود تا نامه شما را برساند . آیا شما هرگز حمت آنرا بخود داده اید که بدانید او کجا زندگی میکند وزن و بچه هایش چطورند ؟ آیا هیچ از او سؤال کرده اید که پاهایش خسته شده است ؟ همینطور رفتار شما با شاگرد مغازه خواربار فروشی - روز نامه فروش و پسر بچه ای که در گوشه خیابان کفش شما را واكس میزند چطور است ؟ اینها هم بشرند و دلشان از دردها ، رزها و آرزوهای امال میباشند. آنها هم آرزو دارند که فرصتی بدست آورند تا دیگران را نیز در آمال و تخیلات خود سهیم کنند . آیا شما چنین فرصتی را بآنها داده اید ؟ هرگز تمایلی از خود نسبت بآنها وزننگی آنها ابراز کرده اید ؟ لازم نیست شما يك فلورانس تایتینگیل « یا يك مصلح اجتماعی باشید و در راه بهبود دنیا بکوشید ، بلکه همان دنیای خودتان را اصلاح کنید . میتوانید از فردا این رویه را در مورد کسانی که با آنها روبرو میشوید بکار بندید .

از این کارچه عاید شما میشود؟ این رویه، مسرت، رضایت و فخر بیستری نصیب شما خواهد کرد. ارسطو این طرز رفتار را خود پرستی عاقلانه مینامد و زرتشت میگوید: «کار خوبی که برای دیگران انجام میدهد وظیفه و تکلیف نیست یک نوع لذت است زیرا بسالمتی و بشاشت خاطر شما میافزاید.»

بنیامین فرانکلن هم این نکته مهم را در جمله زیر خلاصه کرده و میگوید: «وقتی که شما نسبت بدیگران خوب و مهر بان هستید بیش از همه بخودتان نیکی می کنید» مدیر بنگاه مرکزی روانشناسی در نیویورک نیز گفته های فوق را تأیید کرده و نوشته است: بنظر من هیچ کشفی در روانشناسی جدید مهمتر از این نیست که علماً ثابت کرده است لازمه خوشبختی ورشد و پرورش قوای دماغی، همانا از خود گذشتگی و قید و انضباط شخصی است. در فکر دیگران بودن، نه تنها مانع از نگرانی شما در باره وضع خودتان میشود بلکه در پیدا کردن دوستان زیاد و بهره بردن از خوشی و سرور فراوان نیز شمارا یاری میکند. چطور؟ من این سؤال را از پروفیسور «ویلیام - فیلیپس» استاد دانشگاه «پال» کردم و او در جواب من اینطور گفت: من هر وقت بمهمانخانه، آرایشگاه یا مغازه ای میروم کلامی خوش آیند و موافق طبع باشخصیکه با آنهاروبرو میشوم میگویم. سعی میکنم چیزی بگویم که آنها را یک فرد بشر دانسته باشم نه فقط پیچ و مهره یک ماشین. گاهی اوقات دختر جوانی را که در مغازه ای کار مرا راه میاندازد از گیسوان یا چشماش تعریف میکنم. از آرایشگر میپرسم آیا از اینکه تمام روز را سراپا میایستد خسته نمیشود؟ از او سؤال میکنم چه چیز باعث شده که او حرفه آرایشگری را در پیش گیرد و چند سال است که این حرفه را دنبال میکند؟ تاکنون چند سر تراشیده است و اکثر این اوقات در این محاسبات باو کمک میکنم. من دریافته ام که ابراز علاقه کردن با موردیگران آنها را غری سادی و مسرت میکند اغلب اوقات با مستخدمی که چمدان مرا می آورد دست میدهم و با این عمل خود یک روز تمام او را خوشحال میکنم. یک روز قوی العاده گرم باستان برای صرف ناهار وارد واگن ناهارخوری یکی از قطارها شدم. واگن شلوغ و پر جمعیت چون کوره گرم شده بود و کارها هم بکندی انجام میگرفت. عاقبت موقعیکه ناظر قطار صورت غذا را بدست من داد گفتم: آنها یک کدو آشپزخانه گرم مشغول پخت و پز هستند امروز خیلی باید معذب و ناراحت باشند! باطر شروع بیدگویی کرد و لعن کلاص خیلی شدید بود. ابتدا تصور کردم که از من اوقاتش بلخ شده و می گفت: خداوند! مردم باینجا می آیند و از بدی وضع غذا و گرمی هوا و کندی کار پیش خدمت ها و گرانی نرخها شکایت و لند

لند میکنند. نوزده سال است که من بانتقادات و ایرادات آنها گوش داده‌ام شما اولین شخصی هستید که نسبت به آشپزیکه در آن آشپزخانه گرم و سوزان مشغول کار است ابراز همدردی و دلسوزی می‌کنید؛ از خداوند مسئلت می‌کنم که مسافرین بیشتری چون شما نصیب ما کند.

«بخت و حیرت این شخص از اینجا بود که من آشپزهای سیاه‌پوست را بشردانسته و آنها را چون پیچ و مهره آن دستگاه بزرگ راه آهن فرض نکرده بودم. آنچه مردم از ما می‌خواهند کمی توجه و ابراز علاقه است. من هر وقت مردی را با سگش در خیابان مشاهده کنم میکوشم از زیبایی سگ او تعریف نمایم و چون بعقب برمیگردم غالباً میبینم که آن مرد سگش را ناز می‌کند. تعریف و قدردانی من باعث میشود که یکبار دیگر متوجه خوبی سگش شود. «یکبار در انگلستان با چوپانی مصادف شدم و از سگ بزرگ و باهوشش تعریف کردم و از او خواستم برایم شرح بدهد که چگونه آنرا تربیت کرده است. پس از جدا شدن از او بعقب برگشتم و سگ را دیدم که هر دو دستش را روی شانه چوپان گذارده و صاحبش او را نوازش می‌کند. با کسی ابراز علاقه به چوپان و سگش، هم صاحب سگ و هم خود سگ را از خود خوشحال کردم و خودم نیز راضی و خوشحال شدم»

آیا تصور می‌کنید مردیکه با حمالها دست میدهد و نسبت به آشپز راه آهن ابراز همدردی و دلسوزی مینماید و از سگ دیگران تمجید میکند آیا چنین مردی ترشخو و نگران شده بد کنترروانشناس نیازمند خواهند شد؛ البته نمیتوانید چنین تصویری را بکنید: يك ضرب‌المثل چینی است که میگوید: «همیشه کمی بوی عطر بآن دستی که بشما گل میدهد باقی میماند» اگر شما مرده‌ستید این قسمت زیر را ندیده بگیرید و بگذرید زیرا چندان مورد پسند و علاقه شما واقع نخواهد شد. در این قسمت شرح داده میشود چگونه یک دختر، نگران و ناراضی، توانست چندین مرد را وادار کند از او خواستگاری کنند. این دختر امروز مادر بزرگ شده و من يك شب را منزل او و شوهرش گذراندم در موقعیکه صحبت مادر طریق جلب دوست بود او روبن کرد و گفت: «آقای کارنگی، من میخواهم برای شما داستان را شرح دهم که تا کنون بهیچکس اقرار نکرده‌ام و حتی شوهرم نیز از آن بی اطلاع است. من در خانواده نسبتاً فقیری پرورش یافتم. فاجعه دوران دختري و جرائی من فقر و نداری بود. ماهر گز نمیتوانستیم مانند سایر همگنان خود با مردم معاشرت و آمد و رفت کنیم. لباس من هیچگاه از جنس خوب نبود و هرچه بزرگتر میشدم این لباسها به تنم تنگ و ناجور تر میشد و اغلب از مد افتاده بود. بقدری سرمکسته و خجالت زده بودم که غالب اوقات با گریه و زاری

بخواب میرفتم ، عاقبت در حال نا امیدی باین فکرافتادم که در مجالس از اشخاصیکه بامن میرقصیدند درباره تجربیات و عقاید آنها و نقشه‌ایکه برای آینده دارند سؤالاتی کنم. من این سؤالات را از آنجهت نمی‌کردم که بجواب های آنها علاقه مخصوصی داشتم بلکه فقط برای این بود که آنها را از نگاه کردن به لباسهای کهنه و نامناسب خودمانع شوم ولی نمیدانید چه نتیجه‌ای داشت؟ همچنانکه بحرفهای آن مردان جوان گوش میدادم و آشنائی بیشتری باحوال آنها پیدا میکردم رفته رفته بگفته‌های آنها واقعاً علاقمند گردیدم و گاه چنان بدقت بحرفهایشان گوش میدادم که حتی خودم کهنه بودن لباسم را فراموش میکردم . چون مستمع خوبی برای آنها بودم و بصحبت تشویقشان میکردم خوشحال میشدند و من بتدریج محبوب ترین دختران در جرگه اجتماعی خودمان شدم بطوریکه سه نفر از آن جوانان بمن پیشنهاد ازدواج کردند .

(دختران جوان ! راه و روش صحیح زندگی همین است)
 عده ای از کسانیکه این فصل را مطالعه کرده‌اند خواهند گفت که:
 « تمام این حرفهایی که درباره ابرازعلاقه کردن باموردیگران گفته میشود مهمل و باطل است! صرفاً از همان حرفهای فریبنده مذهبی است و بدرد من نمی‌خورد ! من میخواهم کیسه‌ام را پر پول کنم ، من میخواهم هرچه بدستم رسید بر بایم و همین الساعه اینکار را انجام دهم و دیگران هم بجهنم واصل شوند ! »

خوب ، اگر عقیده شما اینست ، شما ذی حق هستید ولی اگر فکر شما صحیح باشد در آنصورت تمام فلاسفه و مریبان بزرگ از قبیل عیسی ، کنفوسیوس ، بودا ، افلاطون ، ارسطو و سقراط و غیره همگی اشتباه کرده‌اند ممکن است شما به تعلیمات پیشوایان مذهبی با نظر تمسخر بنگرید ، پس خوب است بگفته دو نفر از ملحدین و کسانیکه قائل بوجود خدا نبوده‌اند گوش فرا دهید . اولی پروفیسور « ا . هوسمن » فقید استاد سابق دانشگاه کلمبیا است که یکی از برجسته‌ترین دانشمندان عصر خود بود . وی در طی نطقی که در سال ۱۹۳۶ تحت عنوان « نام و ماهیت شعر » در دانشگاه کامبریج ایراد کرد اظهار داشت : « بزرگترین حقیقتی که تا کنون ابراز شده و پر عمق‌ترین اکتشافات اخلاقی که بعمل آمده همانا این چند کلمه عیسی است که میگوید کسی که زندگی خود را پیدا کرد آنرا از دست خواهد داد و آن کسیکه در راه من حیات خود را از دست داد آنرا باز خواهد یافت »

این جمله را مکرر از دهان واعظین شنیده اید ولی « هوسمن » که شخصی ملحد و بدبین همیشه بفکر خود کشتی بود مع الوصف عقیده داشت

آدمی که فقط در فکر خودش باشد چندان بهره ای از زندگی نخواهد برد و فرد بیچاره و درمانده ای خواهد بود . اما آن کسیکه خود را در خدمت دیگران فراموش کند لذت واقعی زندگی را درک خواهد کرد .

دکتر « تئودور دریزر » معروفترین ملحد قرن بیستم که تمام مذاهب را تمسخر میکرد و آنها را افسانه های جن و پری میدانست و زندگی را بیمعنی و بوج میشمرد ، معینا از يك اصل مهم که پیامبران به خود میآموختند طرفداری میکرد و میگفت : «اگر کسی بخواهد از زندگیش تمتعی بگیرد باید فکر و نقشه اش این باشد کار را نه تنها برای خودش بلکه برای دیگران اصلاح نماید. زیرا خوشی و سعادت او بستگی بخوشی دیگران دارد و برعکس »

اگر ما بخواهیم بنا بگفته «دریزر» کارها را برای دیگران بهبودی بخشیم ، پس باید زودتر بخود بجنبیم زیرا وقت میگذرد . ما از این جاده فقط بیش از یکبار عبور نخواهیم کرد. پس هر کار خوبی که میتوانیم بکنیم و هر مهربانی ای که میتوانیم ابراز داریم خوبست همین الساعه انجام دهیم ، زیرا برای بار دوم گذرمان باین راه نخواهد افتاد .

اگر میخواهید نگرانی را از خود دور کنید و آرامش خاطر و خوشبختی را تقویت نمائید ، اینست دستور شماره ۷ :

خود را از راه علاقه مند شدن بدیگران فراموش کنید . هر روز يك کار خوبی انجام دهید که تبسمی از سرور بر لبان کسی ظاهر سازد .

خلاصه مطالب بخش چهارم

دستور اول: مغز خود را با افکاری پر کنید که موجب آرامش خاطر شهامت، صحت و امید میباشد. زیرا «زندگی ماساخته افکار خودماست»
دستور دوم: با دشمنان خود هرگز در مقام تلافی و معامله بمنزل بر نیائید برای اینکه در آن صورت بخودتان بیشتر از آنها صدمه خواهید رسانید. چون ژنرال ایزنهاور حتی یکدقیقه از عمر خود را دوباره کسانی که دوستشان ندارید تلف نکنید.

دستور سوم: الف. بعوض نگران شدن از ناسپاسی دیگران، انتظار آنرا داشته باشید. بخاطر بیاورید که عیسی در یکروزه ده نفر بیمار جذامی را شفا داد و فقط یکی از آنها از عیسی تشکر کرد. شما چرا انتظار ساسگزاری بیشتری را دارید؟

ب: این نکته را بخاطر بسپارید که یگانه راه بدست آوردن خوشبختی اینست که توقع حقیقتشناسی و امتنان نداشته باشید، بلکه نیکی را فقط بخاطر لذتی که دارد در حق دیگران بکنید.

پ: بخاطر داشته باشید که حقیقتشناسی يك خصلت اکتسابی است. اگر می خواهید کودکان شما حقیقتشناس بار آیند باید آنها را همینطور تربیت کنید.

دستور چهارم: همیشه بعوض فکر کردن دوباره مشکلات و رنج ها و محرومیت های خویش، نعمتها و مزایای خود را بشمارید.

دستور پنجم: از دیگران تقلید نکنید. خود را بشناسید و بکوشید خودتان باشید.

دستور ششم: وقتی تقدیر لیونترشی بدستان داد از آن لیوننادی شیرین تهیه کنید.

دستور هفتم: نگرانی و غم و غصه خود را با خوشحال کردن دیگران فراموش کنید زیرا وقتی شما نسبت بد دیگران خوبی میکنید بیش از همه بخودتان نیکی کرده اید.

بخش پنجم

يك طريقه كامل برای فائق آمدن بر نگرانی

فصل نوزدهم: چگونه والدین من بر نگرانی فائق آمدند

بطوریکه در پیش گفتم، من در مزرعه ای واقع در میسوری تولد و پرورش یافتم. مثل زارعین آن زمان والدین من بامشکلات وزحمات فراوان رو برو بودند. مادرم معلمه يك مدرسه روستائی بود و پدرم در مقابل کارهای زراعتی ماهی ۱۲ دلار عایدی داشت و من در ۱۲ سالگی پنجاه سنت (هر صد سنت يك دلار است) هم نداشتم که خرج خودم کنم. هنوز بخاطر دارم که در یکی از اعیاد پدرم ده سنت بمن داد تا بمیل خود خرج کنم من احساس می کردم که تمام ثروت سرزمین هندرا بمن داده اند.

برای رفتن بمدرسه ای که از يك اطاق تشکیل شده بود يك میل پیاده طی میکردم. هنگامیکه برف سنگین بود و گرماسنج ۲۸ درجه زیر صفر را نشان میداد پیاده بمدرسه میرفتم. تا چهارده سالگی هرگز کفش لاستیکی یا گالوش نداشتم و در زمستانهای سرد بای من همیشه سرد و خیس بود و از روی بچگی هرگز تصورش را هم نمیکردم که پای کسی در زمستان خشک و گرم باشد والدین من در روز شانزده ساعت جان میکنند و با وجود این ماهمیشه زیر بار قرض و گرفتار فلاکت و بدبختی بودیم. یکی از خاطرات اولیه من مشاهده طغیان آب رودخانه بود که تمام مزارع گندم و یونجه مارا زیر و رو میکرد و محصول را بکلی از بین میبرد. سیل در هر هفت سال شش مرتبه محصول را خراب میکرد و همه ساله خوکهای مابمرض و باتلف میشدند و ما مجبور بودیم اجساد آنها را بسوزانیم. اکنون میتوانم چشمانمرا برهم گذاشته و بوی زننده ایرا که از سوختن گوشت خوک برمیخاست بخاطر بیاورم.

يك سال سیل نیامد و ما حاصل ذرت فراوانی بعمل آوردیم، دامهایی خریدیم و با محصول ذرت خود آنها را پرورار کردیم ولی در حقیقت آنسال نیز محصول را سیل دیگری برد زیرا قیمت احشام پرواری در بازار شیکاگو تنزل کرد و پس از آنهمه زحمت برای پرورار کردن دامها، فقط ۳۰ دلار زیادتیر

از آن مبلغی که پرداخته بودیم عایدمان گردید . سی دلار برای یکسال رنج و زحمت !

دست بهر کاری میزدیم بجز ضرر چیزی نمیدیدیم . خوب بخاطر دارم که پدرم چند رأس کره قاطر خرید . مدت ۳ سال آنها را خوراک دادیم و یکنفر را برای تربیت و رام کردنشان استخدام کردیم بعد با کشتی قاطرهارا به بازار بردیم و بمبلغی نازلتر از آنچه سه سال قبل بابت آنها پرداخته بودیم فروختیم . پس از ده سال کار خسته کننده و کم منفعت ، نه تنها تنگدست و بی پول بودیم بلکه قرض کم رشکنی هم بالا آورده بودیم . مزرعه ما بگرو رفت و هر قدر هم که زحمت میکشیدیم نمیتوانستیم حتی بهره رهن را برداریم . بانکی که مزرعه ما را بگرو برداشته بود ، پدرم بد گوئی و اهانت میکرد و تهدید مینمود که مزرعه اش را ضبط خواهد کرد . در آن موقع چهل و هفت سال از عمر پدرم میگذشت و پس از سی سال رنج و مشقت جز قرض و سرشکستگی نصیبی از زندگی نداشت . تحمل این بارهای گران فوق قدرت و توان او بود و سخت نگران شده و سلامتی اش را از دست داده بود بغذا میل و رغبتی نداشت و با وجود کارهای سخت و بدنی ای که در تمام روز در مزرعه انجام میداد باز برای اینکه بتواند غذا بخورد دواهای اشتها آور مصرف میکرد و روز بروز لاغرتر میشد . دکتر بمادرم گفته بود که بیش از شش ماه از عمر پدرم باقی نمانده است پدرم بقدری نگران و ناراحت بود که میلی بزندگی نداشت من مکرر از مادرم شنیدم که هر وقت در آن موقع پدرم برای علف دادن اسبان به انبار میرفت و با برای دوشیدن گاوها اطاق را ترک میگفت ، چون کمی زیاده از معمول تأخیر میکرد مادرم سراسیمه بطرف انبار میدوید و بیم آن داشت که او را به طناب آویزان ببیند . یکروز پدرم در موقع مراجعت از شهر ، پس از آنکه مدیر بانک او را تهدید کرده بود که حق فسخ رهن مزرعه اش را از او سلب خواهد کرد . اسب خود را بالای پلی که برودخانه بزرگی بسته شده بود متوقف ساخت و مدت زیادی بآب رودخانه نگریست و با خود بحث و جدال میکرد که آیا خود را برودخانه پرتاب کند و بآن زندگی سراسر رنج و مشقت خاتمه دهد یا خیر .

سالها بعد ، پدرم بمن گفت یگانه عاملی که در آن موقع او را از پریدن رودخانه منصرف کرد ایمان راسخ و محکم مادرم بر این بود که اگر خداوند را دوست بداریم و او امرش را اجرا کند همه کارها اصلاح خواهد گردید حق با مادرم بود ، سرانجام همه کارها اصلاح و روبراه خواهد گردید . پدرم ۴۲ سال دیگر بخوشی زندگی کرد و در سال ۱۹۴۱ در سن هشتاد و نه سالگی فوت شد .

در سراسر آن سالهای پر رنج و مشقت مادرم هرگز نگران نمیشد مشکلات و گرفتاریها را در حین نماز بدرگاه خداوند میبرد. هر شب قبل از اینکه بخواب برویم فصلی از کتاب مقدس را برایمان میخواند و یا زانو بزمین زده و در آن خانه محقر و خلوت روستائی بدرگاه خداوند دعا میکردیم که محبت و پشتیبانی خود را از ما دریغ نداد. ویلیام جیمز استاد فلسفه در دانشگاه «هاروارد» میگوید: «مؤثرترین داروی شفا بخش نگرانی همانا ایمان و اعتقاد مذهبی است»

لازم نیست ما برای درک این نکته بدانگاهها وارد برویم. مادر من در یکی از دهات میسوری آنرا کشف کرد. نه سیل، نه مرض و نه حوادث ناگوار هیچکدام نمیتوانستند روح بشاش، تابناک و ظفر نمون او را مقهور سازند.

مادرم مایل بود من عمر خود را وقف امور مذهبی بکنم و من هم جداً در فکر بودم که يك مبلغ مذهبی در کشورهای خارجه بشوم. بعداً از مادر و پدرم دور شده و وارد دانشگاه شدم و بهرور زمان تغییر در افکار من پیدا شد. تحصیل علم الحیات، علوم اساسی، فلسفه و علم تطبیق ادیان مرا نسبت به بسیاری از تعلیمات کوتاه نظرانه ای که وعظ ده بمردم میآموختند مشکوک ساخت. گنج و سرگردان شده بودم و بقول «والت ویتمان» يك حس تردید ناگهانی و کنجکاوانه ای در خود احساس کردم. نمیدانستم بچه چیز معتقد شوم و هیچگونه منظوری در زندگی بشر نمی دیدم. دست از نماز و دعا برداشتم کافر و ملحد شدم. عقیده پیدا کردم که حیات بشر سراسر خالی از هدف و نقشه است و خلقت بشر بهمان اندازه فاقد منظور خدائی است که حیوانات ما قبل تاریخ که در دوست میلیون سال قبل در دنیا زندگی میکردند. احساس میکردم که روزی نژاد بشر نیز مانند حیوانات ما قبل تاریخ که امروز اثری از آنها نیست معدوم خواهد شد. میدانستم که مطابق علوم جدید از حرارت خورشید متدرجاً کاسته میشود و هنگامی که حتی ده درصد از حرارت آن کم شود دیگر هیچ موجودی حیاتی در روی زمین باقی نخواهد ماند. بر عقیده گروهی از مردم بخداوند مهربان و کریمی که دنیا را مانند خود خلق کرده میبخندیدم. معتقد بودم که بیلینو خورشیدی که در فضائی تیره، سرد و بیروح در گردشند بوسیله ای قوه ای کور و لا شعور بوجود آمده اند: شاید اصلاً خلق نگردیده و مانند زمان و فضا همیشه وجود داشته اند.

آیا من میخواهم ادعا کنم که اکنون جواب تمام این سؤالات را میدانم خیر. هیچکس تاکنون نتوانسته است پرده از روی اسرار خلقت و حیات بردارد اطراف ما را معما و اسرار بیشمار احاطه کرده است. مثلاً عمل بدن خود رمز

و معمائی بفرنج میباشد و همچنین است قوه برقی که در منزل از آن استفاده می کنیم و گلی که در شکاف دیوار روئیده و علف سبزی که در باغ خانه می بینیم. چارلز کیتزینگ سرپرست آزمایشگاههای تحقیقاتی شرکت «ژنرال موتور» سالی سی هزار دلار از جیب خود یکی از دانشگاههای امریکا میپرداخت که علت سبز بودن علف را کشف کنند. کیتزینگ میگوید: «اگر ما بدانیم که گیاهان چگونه میتوانند نور خورشید، آب و اکسید دو کربن را تبدیل به قند خوراکی کنند، خواهیم توانست جهان را دگرگون سازیم.»

حتی کار کردن موتور اتومبیل نیز یکی از اسرار بفرنج است و متصدیان آزمایشگاههای شرکت بزرگ ژنرال موتور سالها وقت و میلیونها دلار صرف کرده اند تا دریا بند چگونه و چرا یک جرعه در سیلندر، انفجاری تولید میکند که باعث حرکت ماشین میشود و تازه هنوز هم موفق بکشف این راز نشده اند. عدم وقوف ما بر اسرار و رموز بدن آدمی، قوه الکتریک و یا موتور اتومبیل ما را مانع از استفاده کردن و تمتع شدن از آنها نمیشود، همچنین اگر من از کشف رموز دین و نماز و دعا، عاجز و دلیل بر این نمیشود، که من از یک زندگی بهتر و سعادت مندانه تری که دین بهمراه دارد بهره برنگیرم. بالاخره من حکمت این گفته یکی از بزرگان را دریافته ام که میگوید: «بشر برای این خلق نشده که با سرار عالم حیات پی ببرد بلکه برای اینکه در آن زندگی کند»

میخواستم بگویم که من دوباره بطرف دین برگشته ام ولی دیدم این گفته من آنقدرها صحیح نخواهد بود. بعوض اینکه بعقب برگردم من بسوی یک نظریه جدید مذهبی پیش رفته ام. من دیگر به اختلافات مذهبی که باعث نفاق و تفرقه بین پیروان ادیان مختلف گردیده است ذره ای توجه و علاقه ندارم. لیکن درست همانطوریکه فواید و خواص برق و آب و غذای خوب در زندگی من مؤثر و مهم است منافع و محسنات دین نیز برای من کمال اهمیت و ضرورت را دارد. برق و آب و غذا در فراهم ساختن یک زندگی بهتر و کاملتر و راحت تر بمن کمک میکنند ولی فایده دین بمراتب از همه اینها برای من بیشتر است دین بمن ایمان- امید و شهادت میدهد و هیجان، اضطراب، ترس و نگرانی را از من دور میسازد و برای زندگی من مسیر و هدفی تعیین میکند. دین سعادت مرا تا حد زیادی تکمیل و سلامت فراوان بمن ارزانی می دارد و کمک میکند تا «در میان طوفان و گردباد حیات و احوال آرام و ساکنی برای خود ایجاد کنم.» می بینم حق با «فرانسیس بیکن» بود که در سیصد و پنجاه سال قبل میگفت: «مطالعه جزئی و ناقص در فلسفه شخص را بکفر و زندقه متمایل می کند ولی عمیق شدن در فلسفه فکر بشر را بدین متوجه می سازد»

امروز جدیدترین علم ، یعنی «روان پزشکی» همان چیزهایی را تعلیم میدهد که پیامبران تعلیم میدادند. چرا؟ بعلمت اینکه پزشکان روحی دریافته اند که دعا و نماز و داشتن يك ايمان محکم بدین ، نگرانی ، تشویش ، هیجان و ترس را که موجب بیم بیشتری از ناخوشیهای ماست برطرف میسازد. یکی از پیشوایان علم مزبور میگوید : «کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد .

اگر مذهب حقیقت نداشته باشد ، زندگی بیمعنی و پوچ است و باز یچه بیش نخواهد بود .

چند سال قبل از مرك «هانری فورد» يك روز بملاقات اورفتم پیش از ملاقات او انتظار داشتم که آثار خستگی و ملالت سالهای متمادی را که در تأسیس و اداره یکی از بزرگترین شرکت های جهانی صرف نموده بود ، از خود نشان دهد . ولی با کمال تعجب مشاهده کردم که او در سن هفتاد سالگی کاملاً آرام و سالم و عاری از تشویش است . وقتی از او پرسیدم آیا تاکنون هیچ نگران نشده است در پاسخ گفت : «خیر ، من عقیده دارم که تمام امور را خداوند روبراه میکند و آن خدای بزرگ احتیاجی به توصیه و راهنمایی من ندارد . چون خداوند حاکم و مسلط بر تمام امور است ، نام کارها عاقبت به بهترین وجهی انجام خواهد پذیرفت در این صورت چه موجهی برای نگرانی باقی میماند .»

امروز حتی پزشکان روانشناس نیز مبلغین متجدد دین شده اند آنها ما را از آجبهت بدین داری تشویق نمیکند که از آتش جهنم در آن دنیا رهایی یابیم بلکه برای نجات از آتش جهنم همین دنیا ، یعنی جهنم زخم معده آنژین دوپواترین ، اختلالات عصبی و چون است که گرویدن بدین را توصیه می نمایند .

« ویلیام جیمز » پدر روانشناسی جدید در نامه ای که یکی از دوستانش نوشته است یاد آور شده که هرچه بیشتر از سالهای عمرش می گذرد کمتر می تواند بدون اعتقاد بخداوند زندگی کند .

چنانکه قبلاً ذکر شد داورانی که برای انتخاب بهترین پاسخ بمسابقه « چگونگی برنگرانی فائق آمدم » برگزیده شده بودند در انتخاب بین دوداستان برجسته چنان با اشکال مواجه شدند که مبلغ جایزه را بین آن دو تقسیم کردند اینجا داستان دومی را که برنده شناخته شد بنظر تان میرسانم . این داستان مربوط بتجربه فراموش نشدنی زنی است که از راه دشواری پی برد نمیتواند بدون اعتقاد بخداوند بزنگی ادامه دهد و اینک داستان : «در سال های بحران اقتصادی ، دستمزد شوهرم بطور متوسط هفته ای هجده دلار

بود و تازه بطور مرتب هم این مبلغ ناچیز بدست مانمی رسید زیرا در مواقع بیماری که اغلب برای شوهرم پیش میآمد مزد باو نمی دادند. شوهرم بیشتر اوقات گرفتار بیماری اریون - مخملک و گریپ بود : خانه کوچکی را که با دست خود ساخته بودیم از دست دادیم . پنجاه دلار به مغازه خواربارفروشی بدهکار بودیم و در عین حال پنج بچه را هم میبایستی نان بدهیم من کارهای لباس شویی و اتو کشی را از همسایگان قبول کرده و در منزل انجام میدادم لباسهای کهنه نظامی میخریدم ، دوباره میدوختم و بتن بچه هایم میکردم. از بس غصه خوردم مریض شدم . يك روز خواربار فروشی که پنجاه دلار از ما طلبکار بود پسریازده ساله ام را بسرقت دوید و آدمت هم کرد . ب سرموقعیکه این موضوع را برایم تعریف میکرد اشکش چون سیل جاری بود من میدانستم که او پسری درستکار و حساس است و نیز می دانستم که در مقابل دیگران بدنام و سر شکسته شده است.

« این حادثه جزئی دیگر کاسه صبر و تحمل را لبریز کرد و پشتم را شکست . تمام مصائب و بدبختیهاییکه تا آنوقت بر من آمده بود در جلوی چشم مجسم شد و دیگر امیدی به آینده نداشتم مثل آن بود که در آنوقع از شدت نگرانی دچار جنون موقت شده بودم زیرا در ماشین رختشویی خود را بستم و دختر پنجساله ام را با خود باطاق خواب بردم . پنجره ها را بدقت بستم و روزنه ها را با کاغذ و پارچه مسدود کردم ؟ دختر کوچکم میگفت : مادر چه میکنی ؟ گفتم : هوا از این سوراخها داخل میشود و سرما میخوریم . آنوقت پیچ بخاری گاز را باز نمودم ولی آنرا روشن نکردم . هنگامیکه روی تخت خواب دراز کشیدم و دخترم را در کنار خود جا دادم او گفت : مامان این کار مسخره است همین حالا از خواب بیدار شدیم » گفتم : « عیبی ندارد فقط چرتی میزنیم » بعد چشمانم را برهم گزاردم و بصدای گاز که از بخاری خارج میشد گوش میدادم و هر گز بوی آن گاز را فراموش نمیکتم .

« غفلتاً چنین احساس کردم که آهنگ موزیکی میشنوم ، خوب گوش دادم ، آری فراموش کرده بودم پیچ رادیو را ببندم . حالا دیگر اهمیتی بروشن ماندن رادیو نمیدادم ولی موزیک همچنین ادامه داشت . در این اثناء صدای شخصی را از رادیو شنیدم که يك سرود مذهبی میخواند مضمون اشعار آخر این سرود این بود که ما غالب اوقات آرایش خاطر خود را برهم میزنیم و درد های بیهوده ای را محمل میشویم برای آنکه از راه دعا و نیاز مشکلات خود را بپیشگاه خداوند نمیسیریم .

« همچنانکه باین سرود گوش میدادم ، متوجه شدم که چه خبط فحیعی مرتکب شده ام آری من میخواستم با حوادم میخوف زندگی بکوتنها مبارزه

کرده باشم و گرفتاری خود را از راه دعا و نیایش بدرگاه پروردگار نبرده بودم ، فوراً از جا برخاستم و پیچ گاز را بسته و پنجره ها را باز کردم .
 « بقیه ساعات آنروز را بگریه و دعا گذراندم . اما دعای من برای کمک و یاری نبود بلکه از ته دل شکر نعمتهائی را که خداوند بمن ارزانی داشته بود بجا آوردم . شکر داشتن پنج فرزند خوب که همه سالم و زیبا و دارای جسم و روح قوی بودند . همانجا عهد کردم که دیگر تا آن درجه ناسپاس نباشم و تا امروز نیز بر سر قول خود ایستاده ام .

« حتی پس از آنکه خانه شخصی خود را از دست دادیم و یک منزل معقوری نقل مکان کردیم باز برای همان خانه کوچک هم خدا را شکر میکردم که اقلاسقفی داریم که دربناه آن خود را از برف و باران حفظ کنیم از صمیم قلب سپاس حق را بجا میآوردم که کارها از آن بدتر نشده و تصور میکنم خدا گفته های مرا شنید زیرا کارها بموقع خود اصلاح شد ولی البته نه آنآ بلکه همچنانکه بهر آن تخفیف یافت گشایشی در وضع مالی ما حاصل گردید و من توانستم در یکی از باشگاهها شغلی پیدا کنم و ضمناً در ساعات فراغت هم بجوراب فروشی پردازم . یکی از پسرانم برای آنکه بتواند وارد دانشگاه شود در یکی از مزارع کاری پیدا کرد و هنگام صبح و شب سبزه گاو را میدوشید امروز تمام پسرانم بزرگ شده و صاحب زن و بچه میباشند و من دارای سه نوه زیبا هستم . حالا وقتی آنروز مخوف را بخاطر میآورم که پیچ گاز را باز کرده بودم خدا را شکر میکنم که در موقع مناسبی از خواب غفلت بیدار شدم اگر آن نقشه شوم را اجرا کرده بودم چه لذات و خوشی هائیرا که از دست داده و از چه سالهای پر سروری محروم میماندم اکنون هر وقت که میشنوم که کسی میخواهد به حیات خود خاتمه دهد ، میخواهم فریاد کشیده بگویم : اینکار را ممکن دست نگاهدار . لحظات تاریک زندگی دیری نمی پاید و بعد آئنده فرامیرسد »
 در امریکا بطور متوسط در هر ۳۵ دقیقه یک نفر خود کشی میکند و در هر دو دقیقه یک نفر دیوانه میشود . اگر این مردم از تسکین خاطر و آرامشی که دین و عبادت بآدمی میبخشد نصیبی داشتند ممکن بود از اغلب این خود کشیها و بسیاری از دیوانگهها جلوگیری نمود .

دکتر « کارل جونک » معروفترین پزشک روانشناس در یکی از کتابهای خود مینویسد : « در طی سی سال اخیر ، مردمانی از کشورهای متدین جهان بمن مراجعه کرده اند . من صدها بیمار را معالجه نموده ام در بین تمام بیماران من که نیمه دوم حیات یعنی سنین بالاتر از سی و پنج را میگذرانند یکی پیدا نشده است که مشکلس بالاخره مربوط به پیدا کردن یک عقیده دینی نسبت به زندگی نباشد با اطمینان خاطر میتوانم بگویم که هر یک از آنها

از آنجهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عطا کرده اند از دست داده بودند و آنهایکه عقیده دینی خود را باز نیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند .

این گفته بقدری پرمعنی و پرمغز است که من بار دیگر آنرا با حروف درشت تکرار میکنم : « در طی سی سال اخیر ، مردمانی از تمام کشورهای متمدن جهان بمن مراجعه کرده اند . من صدها بیمار را معالجه نموده ام . در بین تمام بیماران من که نیمه دوم حیات یعنی سنین بالاتر از سی و پنج را میگذرانند یکی پیدا نشده است که مشکلیش بالاخره مربوط به پیدا کردن يك عقیده دینی نسبت بزندگی نباشد با اطمینان خاطر میتوانم بگویم که هر يك از آن جهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عطا کرده اند از دست داده بودند و آنهایکه عقیده دینی خود را باز نیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند »

ویلیام جیمز نیز تقریباً نظیر همین را میگوید : « ایمان یکی از قوای است که بشر بمدد آن زندگی میکند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است . »

ماهاتما گاندی عقیده که پس از بودا بزرگترین پیشوای هندوستان بود چنانچه از نیروی اسقامت بخش دعا و عبادت الهام و مدد نمیگرفت بطور یقین از پا در آمده بود . من اینمطلب را از کجا میدانم ؟ از آنجائی که خودش میگفت : « اگر دعا و نماز نبود ، من مدتها قبل دیوانه و مجنون شده بودم » هزاران نفر دیگر نیز ممکن است بر این نکته گواهی دهند . همانطوری که قبلاً گفتم پدر خود من اگر بخاطر دعا و ایمان مذهبی مادرم نبود خود را در رودخانه غرق کرده بود . هزاران نفر از اشخاصی که بعد از روحی گرفتارند و در بیمارستانها داد و فریاد میکنند چنانچه بعضی یکه و تنها رفتن بجنك زندگی ، دست استمداد بسوی قدرت مافوق تری دراز کرده بودند محتملاً نجات می یافتند .

بسیاری از ما وقتی از زندگی بستوه می آئیم و به آخرین حد نیروی خود میرسیم در ناامیدی و یأس رو بسوی خدا برمیگردانیم . البته در موقع گرفتاری هیچکس منکر خدا نیست . اما چرا تا مرحله ناامیدی و یأس تأمل کنیم ؟ چرا هر روز تجدید قوا ننمائیم ؟ چرا برای عبادت منتظر فرا رسیدن روز معینی بشویم ؟

من با اینکه پروتستان هستم هر وقت احساس میکنم که احتیاج بدعا و نماز دارم فوراً در اولین نمازخانه ای که در سر راه خود ببابم بدعا می پردازم

و بارها شده است که در نمازخانه کاتولیک ها عبادت کرده ام .
 مردانی را میشناسم که مذهب رافقط برای زنان، کودکان ، وعاظ و مبلغین لازم میدانند و بخود میبالند که «شیرمردانی» هستند که میتوانند یک و تنها در میدان نبرد زندگی بجنگند. جقدر آنها متعجب میشوند اگر بدانند که عده ای از معروفترین شیرمردان جهان هر روز دست دعا بسوی خداوند بلند میکنند. مثلاً «شیرمرد» زاک دیپسی مشت زن معروف بن میگفت که هیچ شب بدون دعا بر تخت خواب نمیروود و هر وعده از غذای خود را پس از بجا آوردن شکر خداوند صرف میکند. هر روز در موقع تمرین دعا میخواند و در حین مبارزه با حریف نیز قبل از بصداء درآمدن زنك هر دوره مسابقه دعا میکند . خودش میگفت: «دعا و نماز در مسابقه شهامت و اعتماد می بخشید» «شیرمرد» ادوارد استنیوس وزیر خارجه سابق امریکا بن گفت که هر روز صبح بدرگاه خداوند نماز میگذارد. وقتی که «شیرمرد» ایزنهاور از امریکا به انگلستان پرواز کرد تا فرماندهی کل قوای ارتش امریکا و انگلیس را بعهده بگیرد فقط در هوا پیمایك کتاب همراه داشت و آن هم کتاب مقدس بود. «شیرمرد» ژنرال مارک کلارک میگفت که در زمان جنگ هر روز کتاب مقدس میخواند و زانو بدعا بزمین میزد - چپانکایچک و ژنرال مونتهگمری نیز همین کار را می کردند . دریا سالار «نلسن» نیز در جنگ « ترافلگار » ، همچنین ژنرال واشینگتن - روبرت لی - استونوال و عده زیادی از زعمای نظامی دیگر نیز همیشه بطرف خداوند میرفتند .

بطوریکه، قیلامتد کرشدم حتی دانشمندان نیز بسوی مذهب باز میگردند مثلاً دکتر الکسیس کارل که نویسنده کتاب « بشر مجهول » و برنده بزرگترین افتخار علمی، یعنی جایزه نوبل میباشد طی مقاله ای مینویسد: «دعا و نماز قوی ترین نیروئی است که انسان میتواند تولید کند - نیروئی است که چون قوه جاذبه به زمین وجود حقیقی و خارجی دارد؛ در حریفه پزشکی خود، من مردانی را دیده ام که پس از آنکه تمام معالجات دیگر در حال آنان مؤثر واقع نشده بود به نیروی دعا و عبادت از بیماری و مایخولیاری های یافتند. دعا و نماز چون رادیوم يك منبع نیروی مشعشعی است که خود بخود تولید تولید میشود. از راه دعا بشر میکوشد نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمام نیروها افزایش دهد. و قتی که مادعا میخوانیم، خود را به قوه محرکه پایان ناپذیری که تمام کائنات را بهم پیوسته است متصل و مربوط می کنیم مادعا میکنیم که قسمتی از آن نیرو و جوائج ما اختصاص داده شود بصرف همین استدعا ، نواقص ما مرتفع میشود با قدرتی بیشتر و

حالی بهتر از جای برمیخیزیم. هر وقت ما باشور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب میسازیم، هم روح و هم جسم خود را بوجهی احسن تغییر می دهیم. غیر ممکن است مرد یازنی تنها برای يك لحظه بدعا پردازد و نتیجه مثبت و مفیدی از آن نگیرد»

در باسالار «بیرد» میدانند که «مربوط ساختن خود به نیروی محرکه پایان ناپذیریکه کائنات را بهم پیوسته است» تاچه درجه اهمیت دارد. قدرت او در انجام همین عمل بود که او را دردشوارترین مراحل زندگی هدایت و یاری کرد. او داستان خود را در کتاب «یکه و تنها» شرح داده است. در سال ۱۹۳۴ مدت پنج ماه را در کلبه ای مستور در یخهای قطب جنوب بسر برد و یگانه موجود جاننداری بود که در ۷۸ درجه عرض جنوبی میزیست بارانهای شدید در بالای کلبه اش میگرید، سرمای هوا به ۸۲ درجه زیر صفر رسیده و او بایک ظلمت پایان ناپذیری از هر طرف احاطه شده بود. بعداً با وحشت متوجه گردید که اکسید دوگربنی که از بخاری خارج میشود دارد بتدریج او را مسموم میکند. هیچ کاری از دستش بر نمیآید. نزدیکترین محل استمداد ۱۲۳ میل با او فاصله داشت و تا چند ماه دیگر ممکن نبود کسی بتواند با او دسترسی پیدا کند. کوشش کرد بخاری و دستگاه تهویه اش را نصب نماید ولی دود همچنان از بخاری خارج میشد و کراراً او را بی حال بزمین می انداخت. روی زمین کاملاً بیهوش افتاده بود و نمیتوانست غذایی بخورد یا دقیقه‌ای، بخواب برود. آنقدر ضعیف شده بود که بزحمت از تختخواب چوبیش پایین میآمد. غالب اوقات می ترسید که تا صبح زنده نماند و یقین داشت که در آن کلبه فوت خواهد کرد و جسدش زیر برف های دائمی قطب مدفون خواهد شد. چه چیز جان او را نجات داد؟ يك روز در عین ناامیدی بطرف دفتر یادداشت خود رفت تا فلسفه خود را در باره حیات بنویسد و چنین نوشت: «بشر در این دنیا تنها نیست» او به ستارگان آسمان و به گردش منظم کواکب و سیارات میاندیشید و فکر میکرد که ممکن است خورشید بموقع خود حتی نواحی غیر مسکون قطبی را نیز روشن سازد و بعد دردش زیاد داشت خود نوشت «من تنها نیستم»

همین پی بردن او باینکه حتی در سیاه چالی ازیخ و در اقصی نقطه زمین تنها نیست باعث نجات در باسالار بیرد گردید و خودش میگفت: «من میدانم که همین موضوع مرا از خطر فنا و نیستی و هائی بخشید. فقط معدودی از افراد بشر در دوران حیات خود بمرحله ای میرسند که تمام منابع و ذخایر نیرویشان بیابان رسیده باشد. چاههای ژرفی از نیرو و قدرت در وجود انسان

هست که هرگز مورد استفاده قرار نمیگیرد» ریچارد بیرد با متوجه شدن بسوی خداوند از این منابع و ذخایر استفاده کرد.

چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خونسردی و شکیبایی به ما میدهد؟ من پاسخ این سؤال را بعهدۀ ویلیام جمیز واگذار می کنم که می گوید:

«امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آنرا برهم نمیزند و در نظر کسیکه بر حقایقی بزرگتر و باثبات تر دستاویز دارد فراز و نشیب های هر ساعته زندگی چیزهای نسبتاً بی اهمیتی جلوه میکند. بنابراین یک شخص واقعاً متدین تزلزل ناپذیر و فارغ از هر دغدغه و تشویش است و برای انجام هر گونه وظیفه ای که روزگار پیش آورد با خونسردی آماده و مهیا میباشد»

اگر ما نگران و مضطرب هستیم چرا بطرف خدا نرویم؟ چرا بدستور «امانوئل کانت» فیلسوف معروف آلمانی رفتار نکنیم که می گوید: «ایمان بخداوند پیدا کنید. زیرا بچنین عقیده ای نیازمند می باشیم»

اگر شما طبعاً با دوائر تربیت آدم دینداری نیستید و لوائیکه حتی شکاک افراطی هم باشید باز دعا کردن بیش از آنچه تصور کنید برای شما مفید است زیرا جنبه عملی دارد. منظورم از جنبه عملی دعا چیست؟ منظورم این است که دعا کردن و رفتن بطرف خداوند این سه احتیاج اصلی روانشناسی را که همه کس اعم از مؤمن و مشرک در آن سهیم است برآورده میکند:

۱- در موقع دعا کردن آن چیزهایی را که باعث زحمت و ناراحتی ما شده است بر زبان جاری می سازیم. چنانکه در فصل چهارم همین کتاب دیدیم تاهنگامیکه مشکلی مبهم و نامعلوم است حل آن دشوار می باشد. در این مورد دعا کردن همان عمل یادداشت نمودن روی کاغذ را انجام میدهد، حتی اگرچه این استمداد از خداوند باشد.

۲- هنگام دعا کردن احساس بمادست می دهد که شریک غمی پیدا کرده ایم و تنها نیستیم. تنها عدد معدوی از ما دارای آن قدرت و استقامت هستیم که بتوانیم بار مشکلات جان فرسای خود را به تنهایی بدوش بکشیم. بعضی مواقع نگرانی های ما بقدری جنبه خصوصی و محرمانه دارد که نمیتوانیم آنرا حتی با نزدیکترین دوستان و افراد خانواده خویش در میان بگذاریم. آنوقت که دعا کردن و رفتن بسوی خدا مشکل ما را حل می کند.

تمام پزشکان روانشناس تأیید می کنند که وقتی ما گرفتار هیجان و غمهای فشرده در سینه و تألم روحی هستیم، برای معالجه لازم است مشکلات و گرفتاری های خود را برای کسی بگوئیم و با اصطلاح درد دل خود را خالی کنیم. وقتی

که ما نمی توانیم بهیچ کس دیگر بگوئیم، همیشه می توانیم خداوند را محترم اسرار خود قرار دهیم.

۳- دعا کردن انسان را وادار بکار می کند و اولین قدم بسوی عمل می باشد من نمی توانم قبول کنم شخص برای انجام مقصودی روزها بدرگاه خداوند دعا کند و نتیجه نگیرد، یا بعبارت دیگر قدمهایی در راه انجام مقصود خود بر ندارد.

دکتر معروف جهان «الکسیس کارل» می گوید: «دعا قوی ترین نیروئی است که بشر می تواند بوجود آورد» پس چرا از آن استفاده نکنیم؟ آ تقدیر را خدا - ایزد - الله روح و طبیعت، هر چه دلتان می خواهد اسمش را بگذارید تا موقعی که قوای مرموز طبیعت ما را در قبضه قدرت خود گرفته اند چرا برسر تفسیر و معنای کلمات نزاع و مجادله بکنیم.

چرا همین الساعه این کتاب را بهم نمی گذارید، با طاق خواب خود نمی روید و در را نمی بندید، زانو بزمین نمی زنید و بار از دل خود بر نمی دارید؟ اگر مذهب خود را از دست داده اید از خداوند است دعا کنید که ایمان شما را تجدید کند.

اگر دعا خواندن نمی دانید، این دعای قبیله «خوند» هندوستان را تکرار کنید: «ای خدای بزرگ، ما مصلحت خود را نمی دانیم ولی تو هیدائی و برای همان است که ما دعا می کنیم»

بخش هشتم

طریقه دفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد

فصل بیستم: بخاطر داشته باشید که کسی بسک مرده لگد نمی زند در سال ۱۹۲۹ واقعه ای بوقوع پیوست که هیجان و غوغائی در محافل فرهنگی برپا کرد. مردان دانشمند و مطلع از تمام نقاط امریکا برای مشاهده این جریان بشیکا کو هجوم آوردند. چند سال قبل از آن، مرد جوانی که «روبرت مایناردها چیز» نام داشت از راه پیشخدمتی - چوب بری. معلمی سرخانه و فروش طناب رختشویی. دوره دانشگاه یال را طی کرده بود. اکنون پس از هشت سال این مرد بسمت ریاست دانشگاه شیکاگو که از حیث اهمیت مقام چهارم رادر بین دانشگاههای امریکا دارا میباشد منصوب شده بود. چند سال داشت؟ ۳۰ سال! باور کردنی نیست! فرهنگیان مسن آ را از او سرخود را بعلامت تحقیر تکان می دادند. سیل انتقاد خروشان بر سر این «بچه اعجوبه» سرازیر شد. می گفتند چنین و چنان است - خیلی جوان و بی تجربه است - افکار و نظریات تربیتی اش منحرف می باشد حتی جراید نیز در این حمله با مخالفین او همزمان شدند.

روزی که او بانشریفات مخصوص بر مسند ریاست مسنفر شد دوستی بهدرش گفت: «اگر روز صبح از اینسکه دیدم سرمقاله یکی از روزنامه ها پسر شما را بیاد نهمت و انتقاد گرفته بود بسیار منقلب شدم»

بدر «هاچینز» گفت: بلی حمله سختی بود ولی بخاطر داشته باشید که کسی بسک مرده لگد نمی زند»

بلی، هر قدر آن سک پراهمیت تر باشد مردم از لگد زدن باو بیشتر لذت می برند. پرنس او ویلز که بعداً بنام ادوارد هشتم بر تخت سلطنت انگلستان نشست و امروز ملقب به دوک ویندسو می باشد نیز همین بلا بر سرش آمد واردنگی جانانه خورد. هنگامی که در حدود چهارده سال داشت و دوره دانشکده افسری نیروی دریائی انگلستان را طی می کرد، روزی یکی از افسران نیروی دریائی او را گریان دید و علتش را جويا شد. پرنس در ابتداء از گفتن

امتناع ورزید ولی بعداً حقیقت را اعتراف کرد و گفت که دانشجویان با ولگد زده بودند .

در مانده داشکده دانشجویان را احضار کرد و توضیح داد که شاهزاده شکایتی نکرده است ولی اومی خواهد بفهمد که چرا در آن میان شاهزاده را برای چنین رفتار خثونت آمیزی انتخاب کرده اند .

پس از من ، من و این پا و آن پا کردن دانشجویان عاقبت اعتراف کردند که می خواهند وقتی خودشان بدرجه ناخدائی و فرماندهی در نیروی دریائی سلطنتی رسیدند نتوانند بگویند بیادشاه اردنگی زده اند !

بنا بر این وقتی شما مورد اسقاد ولگد دیگران واقع می شوید ، بخاطر بیابورید که غالباً علتش اینست که لگد زننده از این کار در خود احساس بزرگی و اهمیت میکند و در اکثر اوقات نشان اینست که شما کار بزرگی انجام می دهید و قابل توجه هستید . بسیاری از مردم از تخطئه کردن کسانی که معلومات و موفقیت آنها از خودشان بیشتر است حظ و لذت وحشیانه ای می برند . مثلاً در موقعی که مشغول تحریر این فصل بودم نامه ای از زنی دریافت کردم که ژنرال « ویلیام بوت » بانی « ارتش نجات » را بیاد افتراء و تهمت گرفته بود .

من درباره ژنرال بوت سخنرانی سراپا تمجیدی در رایو کرده بودم و آن زن بمن نوشته بود که ژنرال هشت میلیون دلار از پولی که برای کمک به بینوایان جمع آوری نموده سرقت کرده است .

الته این اتهام پوچ و بی اساس بود ولی آن زن در پی حقیقت نمی گشت بلکه باشکسن قدر کسی که بدرجات بر او برتری دارد میخواست بکنوع لذت و شغف دنی طبعانه ای برد . من او را در زنبیل کاغذ های باطله انداختم و شکر خدای متعال را بجا آوردم که با چنین زبی ازدواج نکرده ام . نامه او بر اطلاعات من درباره ژنرال بوت کلمه ای نیفزود ولی نویسنده آن را خوب بمن معرفی کرد . شوپنهاور سالها پیش گفته است : اشخاص پست و فرومایه از عیوب و خطاهای اشخاص بزرگ حظ فراوان میبرند .

البته مشکل است که انسان رئیس داشگاه « یال » را آدم پستی قلمداد کند ولی در حقیقت « تیمونی دوایت » رئیس سابق آن داشگاه ظاهراً از تخطئه کردن شخصی که کاندید ای ریاست جمهور امریکا بود لذت سرشار می برد . رئیس داشگاه اعلام کرد که اگر این شخص بر ریاست جمهور انتخاب شود : همسران و دختران مافاحشگان معجاز ، ننگین و بی حرمت ، آلوده و ملوب عاری از خلرافت و تقوی و منفور خدا و خلق خواهند شد .

مثل اینست که کسی این تهمت را به هیتلر می زند ، ولی خیر ، بلکه هدف تیر این افتراء « توماس جفرسن » بود . کدام جفرسن ؟ لابد می گوئید حتماً

آن «جفرسن» فنا ناپذیر ، نویسنده اعلامیه استقلال امریکا و حامی مقدس دموکراسی نبود؟ چرا در حقیقت خود او بود!

بنظر شما کدام امریکائی بود که او را «ریاکار» و «شیاد» و «کمی بهتر از يك جانی» لقب دادند؟ کاریکاتور روزنامه ای او را پای گیوتینی نشان می داد که تیغه بزرگش برای قطع کردن سراو آماده بود. مردم در موقع عبور او از خیابان سوت می کشیدند و مسخره اش می کردند. تصور میکنید این شخص که بود؟ او ژرژ واشنگتن بود!

لیکن این اتفاقات مدتها پیش روی داده است. ممکن است طبیعت بشر از آن موقع تا کنون تغییر کرده باشد. پس خوبست قضیه دریا سالار «پیری» کاشف معروفی که با اکتشاف خود دنیا را متحیر و متهیج ساخت در نظر بگیریم نامبرده در ۱ آوریل ۱۹۰۹ با سرتیهائی که بوسیله سگ رانده میشد خود را بقطب جنوب رسانید و این هدفی بود که در طی قرون متمادی مردان شجاع بیشماری در راه رسیدن بآن رنجها کشیده ، گرسنگی ها خورده و جانها داده بودند. خود دریا سالار «پیری هم» از شدت سرما و گرسنگی بسر حد مرگ رسید و هشت انگشت پایش چنان بشدت سرما زده شده بود که میبایستی قطع شوند. آنقدر مصائب و بلاها با و روی آورده بود که می ترسید دیوانه شود افسران مافوق او در واشنگتن از این شهرت و محبوبیت عامه ای که او پیدا کرده بود در آتش حسد می سوختند و لذا او را متهم کردند باینکه پولهای برای مسافرت های علمی جمع آوری کرده و سپس وقت خود را در منطقه قطبی با استراحت و ولگردی گذرانیده است. شاید هم آنها همینطور تصور میکردند، زیرا تقریباً غیر ممکن است آنچه را که انسان میخواهد باور کند، باور کند. تصمیم آنها در خوار کردن دریا سالار «پیری» و کارشکنی برای او بقدری راسخ و شدید بود که فقط دستور مستقیم شخص «ماک کینلی» رئیس جمور وقت توانست دریا سالار را قادر بادا مه کارهایش در منطقه قطبی بنماید.

آیا بنظر شما اگر دریا سالار «پیری» در پشت میز خود در وزارت دریا داری واشنگتن می نشست با این اتهامات و حملات مقابل میشد؟ خیر در آن صورت او آنقدر مهم نبود که حسادت دیگران را برانگیزد.

ژنرال گرانٹ نیز دچار واقعه ای بدتر از دریا سالار «پیری» گردید. در سال ۱۸۶۲ اولین پیروزی قطبی را که نصیب شمالی ها شد بدست آورد - پیروزی ای که در یک بعد از ظهر بدست آمد و گرانٹ را یکشنبه معبود ملت ساخت - پیروزی ای که حتی در دور ترین نقاط اروپا انعکاس های عظیمی ایجاد کرد ، ناقوسهای کلیساها را بصدا درآورد و از « ماین » تا ساحل

«میسی سی پی» را با آتش جشن ظفر روشن ساخت. با وجود این شش هفته پس از حصول این پیروزی بزرگ، ژنرال گرانت قهرمان ارتش شمال توقیف شد و از فرماندهی معزول گردید و با سرشکستگی و یأس و حرمان راه خود را پیش گرفت. می دانید چرا ژنرال گرانت در بحبوحه پیروزی خود توقیف شد؟ علت عمده اش این بود که حس حسادت رؤسای از خود اراضی و مغرور خود را تحریک کرده بود.

اگر میخواهید از انتقاد بی جانگران نشوید، دستور شماره یک را اجرا کنید:

بخطرداشته باشید که انتقاد بی جا و ظالمانه یک نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است، فراموش نکنید که کسی بسک مرده نگذنی زند.

فصل بیست و یکم

اگر این دستور را بکار بندید انتقاد، شمارا ناراحت خواهد کرد
یکروز باسرتیپ «سمیدلی بوتلر» فرمانده نیروی دریائی امریکا
همان ژنرال سخت گیر و خشنی که تاکنون اسامی و عناوین مختلفی روی او
گذاشته اند مصاحبه کردم:

اومی گفت در جوانی، بینهایت مشتاق و راغب بود که شهرت و محبوبیت
بدست آورد و می خواست در همه کس اثر خوبی از خود باقی گذارد. در آن
روزها کمترین انتقاد او را متأذی و ناراحت می کرد ولی خودش اقرار کرد
که سی سال خدمت در نیروی دریائی پوست او را کلفت کرده است و میگفت:
«بمن توهین می کردند. مراسم زرد، مار و ظربان متعفن می خواندند.
کارشناسان فنی بمن ناسزا میگفتند در طی این مدت تمام فحش و دشنامهای
ناگفتنی را که در زبان انگلیسی پیدامی شد نثار من کردند. آیا بن ناسزاها
مرانگران می سازد؟ به احالا وقتی میشنوم شخصی بمن ناسزا می گوید.
هرگز سرم را برنمیگردانم که ببینم گوینده چه کسی است»

ممکن است سرتیپ بوتلر نسبت به انتقادات کاملاً بی اعتنا و خونسرد باشد
ولی این نکته محرز و مسلم است که اکثریت ما انتقادات کوچکی را که از ما میکنند
بیش از اندازه سخت میگیریم. خوب بخاطر دارم که سالها قبل یکی از مخبرین
روزنامه نیویورک سان، در یکی از جلسات کلاسهای شبانه من حضور بهم رسانید
و بعد در روزنامه خود بمن سخت حمله کرد. آیا من عصبانی شدم؟ من آن را
یک اهانت شخصی تلقی کردم و از رئیس هیئت مدیره روزنامه مزبور تقاضا
نمودم که بعوض تمسخر و انتقاد مقاله ای در روزنامه درج و حقایق را
تشریح کند. من تصمیم داشتم مجازات را باجرم متناسب سازم.

امروز من از طرز رفتار خود در آن موقع خجل و شرمندم ام. اکنون
می فهمم که نیمی از کسانی که روزنامه مزبور را خریدند هرگز آن مقاله را
ندیدند و نیمی از اشخاصی که مقاله را خواندند آن را فقط یک نوع شوخی
بی آزار و ساده ای تلقی کردند و نیمی از آنهایی که باحرص و ولع آن
مقاله را خواندند و پس از چند روز فراموشش کردند.

اکنون میفهمم که مردم در باره من و شما یا آنچه در باره ما گفته میشود فکر نمیکنند. آنها شب و روز در همه احوال به فکر خود هستند. آنها هزار مرتبه بسر درد جزئی خود بیشتر از خبر مرگ من و شما توجه و علاقه نشان میدهند.

حتی اگر ارزشش بفرصتمی ترین دوستانمان یکی نسبت‌هایی بدورغ بما داد، مسخره کرد، خیانت و بیوفایی نمود، تهمت و افتراء زد و مارا بدیگری فروخت، خوبست فریاد گله و شکایت بآسمان بلند نکنیم، بلکه بهوض واقعه‌ای را که برای عیسی روی داد بخاطر بیاوریم. یکی ازدو اوزده دوست صمیمی او در مقابل وجهی که امروز معادل ۱۹ دلار است با خیانت کرد و یکی دیگر از صمیمی ترین دوستانش علناً عیسی را در موقع گرفتاری ترك گفت و سه مرتبه قسم خورد که اصلاً عیسی را حتی ندیده و نمی‌شناسد. این بود آنچه برسر عیسی آمد. یعنی از هر شش نفر دوست یکی با خیانت کرد! در اینصورت چرا من و شما توقع بیشتری داشته باشیم؟

من سالها قبل این نکته را دریافتم که اگر چه نمی‌توانم مردم را از انتقادات بیجانست بخود مانع شوم، ولی می‌توانم عملی بمراتب مهم‌تر انجام دهم و آن اینست که بینم آیا از انتقاد بیجا و غیر عادلانه ناراحت میشوم یا خیر. اجازه بدهید مطلب را روشن نمایم. من نمیخواهم تبلیغ کنم که تمام انتقادات را باید ندیده گرفت. حاشا که من چنین حرفی را بزنم. بلکه من فقط درباره اهمیت ندادن بانتقادات بیجهت صحبت میکنم. يك وقت از الینور روزولت سؤال کردم که انتقادات بیجهت را چگونه بلقی میکنند (خدا میداند که اوتا چه حد با این قبیل انتقادات سروکار داشت) محتملاً این زن بیشتر از تمام زنانی که تاکنون در کاخ سفید اقامت داشته‌اند دوستان صمیمی و خون گرم و بهمین نسبت دشمنان سرسخت دارد.

او بمن می‌گفت که در جوانی فوق‌العاده خجول و از حرف مردم بیمناك بود. بقدری از انتقاد نرس و واهمه داشت که يك روز از عه‌اش، خواهرش دور روزولت مسورت طلبید و گفت: «عمه، من میخواهم چنین و چنان کنم اما میترسم مورد انتقاد واقع شوم» خواهرش دو روزولت در چشمان او خیره شد و گفت: «تا موقعی که قلباً اطمینان داری حق با توست و درست میروی هرگز از گفته مردم ناراحت مشو» الینور روزولت بمن گفت که این نصیحت و راهنمایی کوچک در سالهای بعد که در کاخ سفید اقامت داشت او را چون صخره جبل الطارق در مقابل انتقادات سخت و محکم ساخت. او می‌گفت که تنها يك راه برای مصون بودن از انتقاد وجود دارد و آن اینست که چون مجسمه‌های چینی باشیم و ساکت و بیحرکت در روی طاقچه اطلاق قرار

گیریم. بانو روزولت این بند را بما میدهد که: هر کاری را که قلبا یقین دارید درست و صحیح است انجام دهید زیرا در هر حال مورد انتقاد واقع خواهید شد و آن کار را چه بکنید و چه نکنید لعن و ناسزا خواهید شنید»

در زمانیکه «ماتیو بروش» فقید رئیس شرکت «امریکن اینترنشنل کورپوریشن» بود از او سؤال کردم که آیا تا کنون نسبت بانقادات حساس بوده است. در پاسخ گفت: «در اوایل کار خیلی حساس بودم. در آن موقع میخواستم تمام کارمندانم فکر کنند که من بیعیب و نقص هستم. اگر اینطور فکرنمی-کردند، نگران میشدم. سعی داشتم در ابتداء شخصی را که برضد من حرف زده بود راضی سازم ولی همان کاری را که برای جلب رضایت او انجام میدادم شخص دیگری را دیوانه میکرد. آنوقت تا میآمدم با او کنار بیایم سروصدای دوسه نفر دیگر بلند میشد. عاقبت دریافتم که هرچه بیشتر در تسکین دلهای رنجیده میکوشم تا از انتقاد رهایی یابم، بیشتر بر عده دشمنان خود میافزایم بالاخره بخود گفتم: اگر سرت را افراشته تر از جمعیت نگاهداری مورد انتقاد واقع خواهی شد، پس باینفکر خود را عادت بده اینموضوع بی اندازه بحال مفید واقع شد. از آن بیعد قرار گذاشتم که هر کاری را بهترین وجهی انجام دهم و سپس آن چتر کهنه خود را بالای سر بگیرم تا نار از انتقاد دفع گردد و بر سروگردنم جاری نشود.

«دیمز تیلور» در این قسمت قدمی فراتر گذاشت. او میگذاشت باران انتقاد از گردش سر از پر شود و بعد در ملا عام آنرا وسیله خنده قرار میداد زمانیکه در فواصل کنسرت های رادیوئی ارکستر «فیلهارمونیک سمفونی» نیویورک نظریات خود را بیان میکرد، زنی در نامه ای که برایش فرستاد او را يك دروغگو-خیانتکار-مارصفت و احمق و كودن خواند تیلور در کتابش بنام «بشرو موسیقی» مینویسد که او مردد بود در اینکه آن زن توجهی بآن گفتار نداشته است. در ضمن گفتار رادیوئی هفته بعد تیلور عین نامه او را برای میلیونها شنونده قرائت کرد. چند روز پس از آن دوباره نامه دیگری از آن زن دریافت داشت که در آن باز او را دروغگو-خیانتکار-مارصفت و احمق خوانده و اظهار داشته بود که تغییری در عقیده اش راجع باو پیدا نشده است ما نمیتوانیم از تحسین چنین مردی که انتقاد او را باین نحو تلقی میکند خودداری کنیم. ما آرامش و توازن تزلزل نا پذیر و شوخ طبعی او را تحسین می گوئیم.

چارلز شواب ضمن سخنرانی خود خطاب بشاگردان مدرسه «پرستون»

اعتراف کرد که مهمترین درسی که تا کنون فرا گرفته از پیرمرد آلمانی بود که در کارخانه فولادسازی او کار میکرده است. این کارگر آلمانی با سایر کارگران گرم بحث و مشاجره درباره وضع جنگ بود که آنها او را برودخانه پرتاب کردند. شواب میگوید: «وقتی که آن کارگر بابت بدن خیس و پوشیده از گل ولای باطاق من آمد، از او پرسیدم بمردانی که او را برودخانه انداخته اند چه گفته است، در پاسخ با لهجه مخصوص آلمانی خود گفت: فقط خندیدم.

شواب اظهار داشت که او این کلمه پیرمرد آلمانی را شعار زندگی خود قرار داده است. این شعار مخصوصاً در موقعی مفید و مؤثر است که شما مورد حمله و انتقادات بیجا قرار میگیرید. شما میتوانید پاسخ کسی را که جوابتان را پس می دهد، بگوئید ولی بمردی که می خندد چه میتوانید بگوئید؟

اگر لیسکلن پی نبرده بود که پاسخ دادن به تمام انتقادات و حشیانه مخالفین خود کاری بیهوده و احمقانه است بطور یقین در زیر فشار جنگهای داخلی از پادر می آمد. خودش در این مورد می گفت: «اگر من میخواستم انتقاداتی را که بمن می شود فقط بخوانم (حالا جواب گفتن را کنار بگذاریم) دیگر وقت برای هیچ کار باقی نمی ماند. من کار خود را بهترین وجهی که میتوانم انجام میدهم و این روبه را تا آخر کار دنبال خواهم کرد اگر نتیجه آن کار خوب از آب در آمد، آنچه درباره من گفته شود اهمیتی نخواهد داشت و چنانچه غلط و اشتباه باشد، آنوقت اگرده فرشته هم قسم یاد کنند که عمل من درست و صحیح بوده تأثیری در حقیقت امر نخواهد داشت.»

وقتی که مورد انتقاد بیجا قرار می گیرید این دستور شماره ۲ را بخاطر بیاورید.

کار خورا به بهترین وجهی انجام دهید. آن وقت چتر کیمنه خود را بالای سر بگیرید و از ریزش باران انتقاد بر سر و روی خویش جلوگیری کنید.

فصل بیست و دوم

خبط هائی که مرتکب شده ام

در قفسه بایگانی خصوصی خود پوشه ای دارم تحت عنوان «خبط هائی که مرتکب شده ام». در این پوشه من خبط‌هایی را که در زندگی مرتکب شده ام ثبت و ضبط می‌نمایم. بعضی اوقات این یادداشت‌ها را بمنشی خود دیکته می‌کنم ولی گاهی این مطالب بقدری خصوصی و در عین حال احمقانه است که از دیکته کردن آن شرم دارم و خودم بادت آنها را مینویسم.

اکنون هنوز می‌توانم بعضی از انتقادات از اعمال «دیل کارنگی» را که پانزده سال قبل در این پوشه گذارده‌ام بیاد بیاورم. اگر من نسبت بخود کاملاً امین بودم، می‌بایست يك قفسه بایگانی مملو از این یادداشت‌ها داشته باشم. من صادقانه آنچه را که «پولس» یکی از حواریون در نوزده قرن پیش گفته است تکرار می‌کنم. «من کارهای احمقانه و خبط‌های بی حد و اندازه ای مرتکب شده‌ام.»

هنگامی که پوشه‌های مزبور را بیرون آورده و انتقاداتی را که از خود کرده‌ام مرور می‌کنم آنها مراد بزرگترین و سخت‌ترین مشکلی که همیشه با آن روبرو خواهم شد و آن اداره و اصلاح شخص خودم میباشد، باری میکنند. من سابقاً دیگر آنرا مسئول مشکلات خود میدانستم ولی همچنانکه مسن تر و باصلاح خودم عاقل‌تر شده‌ام باین نکته پی برده‌ام که در تجزیه و تحلیل نهائی، خودم مسئول و مقصر تقریباً تمام بدبختیها و مصائب خویش هستم. عده زیادی از مردم نیز همچنان که بر سنس‌شان افزوده شده این نکته را دریافته‌اند. ناپلئون بناپارت در سنت هلن می‌گفت: «هیچکس بجز خودم مسئول سقوط من نیست. من بزرگترین دشمن خود و باعث سرنوشت فلاکت بار خویش بوده‌ام.»

اجازه بدهید برای شما در پیرامون مردی صحبت کنم که دریافتم محبوب و اصلاح خویش ببقام استادی رسیده بود. اسم او «ه. پ. هوول» بود. هنگامی که در ۲۹ ژانویه ۱۹۴۴ خبر مرگ ناگهانی او در داروخانه هتل «امباسادور» نیویورک، چون برق در سراسر این کشور منتشر گردید در محافل بازرگانی «وال استریت» غوغائی برپا ساخت. زیرا او یکی از رجال برجسته

اقتصادی امریکا و رئیس هیئت مدیره یکی از بانکها و تراست‌های معروف و اداره کننده چندین شرکت بزرگ بود. تحصیلات رسمی او در سنین رشد ناچیز و قلیل و زندگی اجتماعی خود را با شغل منشی گری در یکی از مغازه های خارج شهر آغاز کرد و بعداً بریاست اداره اعتبارات فولاد امریکا منصوب گردید و در جاده شهرت و قدرت قدم نهاد.

در موقعی که از «هول» علت موفقیت و پیشرفتش را سؤال کردم در پاسخ گفت: «سالهاست دفتری تهیه کرده‌ام که تمام ملاقاتهای را که در ظرف روز نموده‌ام در آن یادداشت میکنم. خانواده من هرگز در شبهای شنبه برنامه‌ای برای من تعیین نمی‌کنند زیرا میدانند که من قسمتی از شبهای شنبه را با آزمایش خویش و بررسی و مرور کارهایی که در طی هفته انجام داده‌ام می‌پردازم. بعد از شام تنها باطاقی می‌روم و دفترچه خود را باز کرده و درباره هر یک از مصاحبات، مذاکرات و ملاقاتهایی که از ابتدای هفته قبل باینطرف صورت گرفته فکر میکنم و از خود می‌پرسم چه خطاهایی در این مدت از من سر زده است؟ چه کار صحیح و درستی انجام داده‌ام؟ از چه راهی میتوانم طرز کار خود را اصلاح کنم؟ از آن واقعه چه درس عبرتی میتوانم بگیرم؟ گاهی میبینم که این مرور و بررسی هفتگی مرا خیلی غمگین و متألم می‌سازد. از خبط و اشتباهات خود متعجب و حیران می‌گردم. البته با گذشت سالها از این خبطها کاسته شده است. این روش تزکیه نفس سالهاست ادامه دارد و بیشتر از تمام کارهایی که تا کنون بدان دست زده‌ام بحال سودمند بوده است.»

ممکن است «هول» این مکرر از «بنیامین فرانکلن» اقتباس کرده باشد. منتهی فرانکلن نا عصر شنبه صبر نمی‌کرد بلکه هر شب بدقت کارهایش را مرور و بررسی میکرد. او دریافته بود سیزده عیب بزرگ دارد که از جمله تلف کردن وقت، تشویش در باره موضوعات جزئی و جرو بحث کردن با دیگران بود. فرانکلن عاقل و دنیا دیده دریافته بود چنانچه این موانع را از میان بر ندارد بجائی نخواهد رسید. از این رومدت یک هفته هر روز با یکی از عیوب خود بجنگ برمی‌خاست و نتیجه این نبرد را یادداشت میکرد. هفته بعد بسر وقت یکی دیگر از عادات بدش میرفت و مجهز و آماده با حریف روبرو می‌گردید. فرانکلن باین مبارزه خود با عادات بدش، مدت دو سال همه هفته ادامه داد. پس عجب نیست اگر یکی از محبوب‌ترین و متنفذترین مردان کشور خود گردید!

یکی از دانشمندان می‌گوید: «هر کسی در هر روز دست کم پنج دقیقه احمق و خطا کار است و عاقل آنست که از این حد تجاوز نکند»
يك آدم ضعیف النفس از کوچکترین انتقادی خشمناك می‌گردد، در

حالی که شخص فهمیده و عاقل راغب و مشتاق است از کسانی که او را انتقاد و ملامت کرده اند و از در بحث و مناظره با او درآمده اند نکته ها بیاموزد .
والثابت و یتیم در این مورد می گوید : « آیا شما فقط از کسانی درس زندگی آموخته اید که مدح و تمجیدتان میکردند ، نسبت بشما مهربانی مینمودند و تسلیم نظریات و عقاید شما میشدند ؟ آیا از آنهایی که شما را بچیزی نمیگرفتند . در مقابل شما ایستادگی میکردند و از در بحث و مناظره درمی آمدند در سهای بزرگ و مفیدی نیاموخته اید ؟

بعوض اینکه صبر کنیم دشمنانمان از ما و کارهایمان انتقاد کنند خوبست ما خودمان آنها را باین کار وادار کنیم . بیائید سختترین عیبجوی خود بشویم و ضعفهای اخلاقی خود را قبل از اینکه دشمنانمان فرصت اظهار کلمه ای پیدا کنند دریافت و علاج نماییم . این همان کاری است که « چارلز داروین » کرد و مدت پانزده سال با انتقاد کار خود پرداخت . وقتی داروین نسخه خطی اثر جاوید خود یعنی « اصل انواع » را پایان رسانید دریافت که انتشار این نظریه انقلابی او درباره تکوین ، دنیای علم و مذهب را بشکان در خواهد آورد ، بنا بر این او انتقاد خودش و مدت پانزده سال دیگر از وقت خویش را بتطبیق و مرور مدارك و شواهد خود و مخالفت با طرز استدلال و انتقاد از استنتاجات خویش صرف کرد . فرض کنید شخصی شما را احق و دیوانه بخواند ، چه میکنید ؟ خشمناک میشوید ؟ متغیر میگردید ؟ خوبست ببینیم لینکلن در این مورد چه کرد . او ادوار او را احق و دیوانه خواند استانتون از این خشمناک شده بود که رئیس جمهور در کارهای او مداخله کرده و برای ارضای خاطر یک سیاستمدار خود خواه دستور انتقال چند هنگ را داده بود . استانتون نه تنها دستور لینکلن را عملی نکرد بلکه قسم یاد نمود که لینکلن اگر احق و دیوانه نبود هرگز چنین احکامی را امضاء نمیکرد . تصور میکنید چه اتفاقی روی داد ؟ و قنیکه این خبر بگوش لینکلن رسید ، بآرامی گفت : « اگر استانتون مرا احق و دیوانه خوانده است من باید احق باشم ، زیرا تقریباً در اکثر مواقع و موارد حرفش درست است . همین حالا خودم میروم تا شخصاً ببینم قضیه از چه قرار است . »

لینکلن بملاقات استانتون رفت و وزیر جنگ او را متقاعد ساخت که دستورش اشتباه و غلط بود و لینکلن فوراً آنرا پس گرفت . لینکلن انتقاداتی را که از روی بی نظری و اطلاع و به نیت همکاری و مساعدت اظهار میشد استقبال می کرد .

من و شما نیز باید این قبیل انتقادات را با روی خوش بپذیریم ، زیرا ما نمیتوانیم امیدوار باشیم که بیش از سه چهارم اعمال و افکارمان صحیح و

روست باشد. حتی اینستین نیز که از عمیقترین متفکرین عصر حاضر است عتراف می کند که نود و نه درصد استنتاجات او اشتباه بوده است.
«لاروشفو کو» نویسنده فرانسوی میگوید: «عقاید و نظریات دشمنانمان در باره ما بیشتر مقرون بحقیقت است تا عقاید و نظریات خودمان»

من قبول دارم که این گفته در بسیاری موارد کاملاً صحیح است ولی باوجود این هر وقت شخصی شروع با انتقاد از من می کند. اگر مواظب خود نباشم خود بخود بدون اینکه بدانم طرف چه میخواهد بگوید فوراً حالت دفاع بخود میگیرم من هر وقت اینکار را میکنم از خود متنفر میگردم، ماهمه از انتقاد متغیر میشویم و از تمجید و تحسین خوشمان می آید، بدون اینکه توجه کنیم آیا تنقید یا تحسینی که از ما میشود بجا و بمورد است یا خیر ما زانسانان استدلال و منطق نیستیم بلکه مخلوق احساسات هستیم. عقل و منطق ما چون قایق کوچکی است که در دریای ژرف، تاریک و متلاطم احساسات، باینس و آنسو پرتاب میشود. اکثریت ما حسن ظن فراوانی در حال حاضر نسبت بخودمان داریم، ولی پس از گذشت چهل سال بعقب نگریم و بر آنچه امروز هستیم میخندیم»
یکی از روز نامه نگاران معروف امریکا در سن پیری بعقب نگریمت و شخصیت پنجاه سال قبل خود را اینطور توصیف کرد: «جوابی بودم برمدا عا احمق، فوق العاده عصبی - مغرور - مرتجع و از خود راضی» از کجا که ۲۰ سال دیگر من و شما هم نظیر همین صفات را برای توصیف شخصیت امروز خود بکار نبریم. شاید، کی میدانند؟

در فصول قبل برای شما شرح دادم که در مقابل انتقادات ناروا و بی جهت چه باید بکنید. اما در اینجا یک راه دیگر هم وجود دارد. و قتی که شما احساس میکنید که هدف تیر انتقاد بیمورد و بی جا قرار گرفته اید، چرا لحظه ای مکث نمی کنید که بخود بگوئید «یک دقیقه تأمل کن، منکه کامل بیستم در جائیکه اینستین در فرضیات و عقایدش ۹۹ درصد اشتباه بکند، ممکن است من هم دست کم هشتاد درصد بخطا بروم و سزاوار این انتقاد باشم. اگر بخطا رفته ام باید از انتقاد کننده سپاسگزار باشم و از این انتقاد استفاده کنم»

چارلز لان مدیر شرکت «پپسودنت» که سالی چند میلیون صرف تبلیغات میکند هرگز بنامه های سراپا تعریفی که از برنامه او میرسد توجهی ندارد و فقط میکوشد نامه های انتقادی وارده را مطالعه کند زیرا میداند ممکن است از آنها درس بیگیرد شرکت انومبیل سازی «فورد» بقدری راغب و مایل بکشف عیوب کار خود میباشد که اخیراً از کارمندان خود رسماً رأی گرفت و آنها

را دعوت کرد که شرکت را انتقاد کنند و عیوبش را بگویند
 من يك فروشنده سابق صابون را میشناسم که حتی خواهش میکرد
 دیگران از کارش انتقاد کنند. اولین دفعه ای که دست بفروش صابون کولگیت
 زد سفارشات بقدری کم بود که می ترسید شغلش را از دست بدهد. از آنجائی
 که میدانست صابون از حیث جنس و قیمت تقصی ندارد، دریافت که عیب کار
 از شخص خود اوست. وقتی موفق بفروش نمیشد اغلب براه می افتاد تا شاید
 عیب کار را دریابد. بعضی اوقات نزد تاجری که صابونش را نخریده بود
 بر میگشت و میگفت: « من برای فروش صابون نیامده ام، بلکه میخواهم از
 شما اندرزی بگیرم و انتقاداتتان را بشنوم. آیا ممکن است لطفاً بمن
 بگوئید که چند دقیقه قبل که برای فروش صابون آمدم کدام کارم خبط بود
 شما بمراتب با تجربه تر و موفق تر از من هستید خواهش میکنم انتقادات خود
 را صریحا بگوئید و ملاحظه را کنار بگذارید. »

این طرز رفتار باعث گردید که او دوستان فراوان و اندرزه های گرانیهائی
 بدست آورد. تصور می کنید عاقبت او بکجا انجامید؟ امروز رئیس شرکت
 صابون سازی « کولگیت و پام الیو » میباشد که از بزرگترین شرکتهای
 سازنده صابون جهان است. در سال گذشته در سرتاسر امریکا فقط چهارده
 نفر بودند که بیش از درآمد او یعنی (۲۴۰۱۴۱ دلار) عایدی داشتند.
 فقط اشخاص بزرگ مانند « هوول » و « بنیامین فرانکلن » و مدیر
 شرکت صابون سازی کولگیت رفتار می کنند. از امروز هر وقت کسی متوجه
 شما نبود بطرف آئینه رفته و از خود بپرسید که آیا شما هم از آن دسته
 اشخاص هستید یا خیر؟

برای رفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد این دستور شماره ۳ را
 بکار بندید.

خبط و اشتباهات خود را در دفتری ثبت و کارهای خویش
 را انتقاد کنید. از آنجائی که نمیتوانید یقین به بی عیب و نقص بودن
 خود داشته باشید، پس خوبست مانند مدیر شرکت کولگیت در
 طلب انتقادات بیغرضانه، مساعد و مفید برآئید.

خلاصه مطالب بخش ششم

دستور ۱: انتقادات بیجا و باروا غالباً يك نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است و اکثر اوقات دلیل بر اینست که شما حس حسادت دیگران را تحریک کرده اید . بخاطر داشته باشید کسی به سگ مرده لگد نمی زند .

دستور ۲: هرکاری را به بهرین طرز ممکنه انجام دهید و سپس چتر کهنه خود را بالای سر بگیرید تا بهاران انتقاد از گسردنتان سرازیر نشود .

دستور ۳: خبط ها و اشتباهات خود را در دفتری ثبت و کارهای خویش را اسقاد کنید . از آنجائی که نمیتوانید یقین به بی عیب و نقص بودن خود داشته باشید ، پس خوبست مدل مدیر شرکت صابون سازی کولیگت در طلب انتقادات بی غرضانه ، مساعد و مفید بر آئید .

بخش هفتم

شش طریقه برای جلوگیری از خستگی و نگرانی و تازه

نگاهداشتن انرژی و روح

فصل بیست و سوم : چگونه یکساعت بر ساعات بیداری عمر خود بیفزائیم ؟

چرا در کتابی که از رفع نگرانی بحث می کند يك فصل را بجلو گیری از خستگی اختصاص داده ام ؟ دلیلش واضح است . زیرا خستگی اغلب تولید نگرانی می کند و یا دست کم شخص را برای نگرانی مستعد می سازد . هر دانشجوی دانشکده پزشکی شما خواهد گفت که خستگی از قدرت مقاومت بدن در مقابل سرما خوردگی عادی و صدها امراض دیگر میکاهد . همچنین هر پزشک روانشناسی تأیید خواهد کرد که خستگی قدرت مقاومت انسان را در مقابل احساسات ترس و نگرانی کم می کند . بنابراین جلوگیری از خستگی منجر به جلوگیری از نگرانی می شود .

من گفتم «منجر به جلوگیری از نگرانی می شود» و حال آنکه دکتر «ادموند جا کوبسون» که مدیر آزمایشگاه فیزیولوژی دانشگاه شیکاگو می باشد دو کتاب معروف درباره استراحت و رفع خستگی نوشته است از این مرحله بسیار فراتر رفته و پس از سالها مطالعه و تحقیق درباره بکار بستن روش رفع خستگی در معالجات پزشکی اعلام داشته است : در جایی که استراحت کامل حکم فرماست هیچگونه حالت عصبی و احساسی نمی تواند وجود داشته باشد یا بعبارت دیگر میگوید : اگر استراحت کنید نمیتوانید به تسویش نگرانی ادامه دهید .

بنا بر این دستور اول برای جلوگیری از خستگی و نگرانی اینست : مکرراً استراحت کنید و اینکار را قبل از آنکه خسته شوید انجام دهید .

چرا این موضوع تا این درجه مهم است ؟ برای این که خستگی سرعت شگفت انگیزی متراکم میشود . ارتش آمریکا پس از آزمایش های مکرر این نکته را دریافته که حتی مردان جوان ، یعنی آنها یک هفته در نتیجه سالها مشق و

تمرین نظامی ورزیده شده‌اند، اگر در هر ساعت ده دقیقه کوله پشتی خود را بزمین گذارده و استراحت کنند می‌توانند بهتر راه بروند و بیشتر مقاومت کنند از همین جهت است که ارتش افراد نظامی جبراً باین کار وادار میکند.

قلب شاهم چون ارتش، فعال است. خونی که قلب در هر روز بیرون می‌دهد می‌تواند یک واگن نفتکش را پر کند. با قوا، یک در هر ۲۴ ساعت صرف می‌کند می‌توان ۲۰ تن زغال سنگ را بسکویی با ارتفاع ۳ پا بالا برد قلب شما این مقدار کار باور نکردنی را برای مدت پنج سال، هفتاد سال یا شاید نود سال انجام می‌دهد. چطور آن را تحمل می‌کند؟ یک پزشک عالی مقام این موضوع را تشریح کرده و می‌گوید: «اغلب مردم تصور می‌کنند که قلب در تمام مدت کار می‌کند و حال آنکه در حقیقت در فاصله هر انقباض یک استراحت قطعی وجود دارد و وقتی ضربان نبض بطور معتدل هفتاد مرتبه در هر دقیقه است، قلب در واقع فقط نه ساعت از ۲۴ ساعت را کار می‌کند و جمعا در روز ۱۵ ساعت تمام استراحت دارد. در طی جنگ جهانی دوم، وینستون چرچیل که شصت را تمام کرده و پاهایش پاره شده بود، می‌توانست مدت چند سال روزی شانزده ساعت کار کند و امور جنگی امپراطوری بریتانیا را اداره نماید. البته این میزان کار رکورد بزرگ و قابل ملاحظه است! آیا می‌دانید رمز و سراوچه بود؟

هر روز صبح تا ساعت یازده در بسترش کار می‌کرد یعنی گزارش‌های رسیده را می‌خواند، دستوراتش را دیکته می‌نمود، مکالمات تلفنی می‌کرد و کنفرانس‌های مهمی تشکیل می‌داد. بعد از ناهار به بستر می‌رفت و یک ساعت می‌خوابید. غروب هم قبل از صرف شام دو ساعت دیگر می‌خوابید. او خستگی را درمان نمی‌کرد و احتیاجی هم باین کار نداشت بلکه جلوی خستگی را می‌گرفت از آنجائی که کار را استراحت می‌کرد، می‌توانست تا چندین ساعت از نیمه شب گذشته بدون احساس خستگی و ناراحتی بکار خود ادامه دهد.

جان.د. روکفلر نیز دو رکورد خارق العاده از خود باقی گذاشت. یکی آنکه سرشارترین ثروتی را که دنیا تا کنون نظیرش را نیابد ندارد بدست آورد و دیگر آنکه ۹۸ سال عمر کرد. چگونه باین کار موفق گردید؟ البته دلیل عمده‌اش این بود که او استعداد طول عمر را بارش برده بود. دلیل دیگرش هم این بود که عادت داشت هر روز ظهر نیم ساعت در اتاق کارش بخوابد. در روی نیمکت اطاقش دراز می‌کشید و در این نیم ساعت حتی جواب تلفن رئیس جمهور آمریکا را نیز نمی‌داد.

کانی‌ماک، بیس‌بالیست معروف بن‌می گفت که اگر چرت بعد از ظهرش ترک شود در وسط بازی و امیما ندولی اگر حتی پنج دقیقه بتواند بخوابد تا پایان بازی احساس خستگی نمی‌کند.

درموقعی که از بانوروزولت سؤال کردم در مدت ۱۲ سالیکه در کاخ سفید اقامت داشت چگونه توانست چنان بر ناه خسته کننده ای را اجراء کند، در پاسخ گفت که او قبل از مواجه شدن با جمعیت یا ایراد هر نطق مدت بیست دقیقه روی صندلی یا میز تحریر می نشست، چشمانش را بر هم می گذارد و استراحت میکرد «ادیسن» انرژی و قدرت تحمل فوق العاده خود را مرهون آن عادت خود می دانست که هر وقت دلش میخواست می خوابید.

من با هنری فورد کمی قبل از هشتادمین سال تولدش مصاحبه کردم و از بشاشت و طراوت او در تعجب شدم. از او رازش را پرسیدم و او در پاسخ گفت: «من هرگز در جائیکه میتوانم بنشینم نمیایستم و جائیکه بتوانم دراز بکشم نمی نشینم».

هوراس مانن، پدر علم تربیت جدید همچنانکه پابسن گذاشت همین کار را کرد. زمانیکه رئیس دانشکده بود هنگام گفتگو با شاگردان روی نیمکت دراز میکشید. من یکی از کارگردانان هالیوود را ترغیب کردم که نظیر همین روش را بکار ببندد و اقرار کرد که اثر آن معجزه آسا بوده است. چند سال قبل «جاک چرتوک» که در آن وقت کارگردان فیلمهای کوتاه شرکت مترو-گولدوین مایر بود بدیدن من آمد. خسته و فرسوده بود و برای رفع آن همه گونه شربتهای مقوی، ویتامینها و انواع داروهارا آزمایش کرده ولی هیچ يك از آنها چندان مؤثر واقع نشده بود. من با و خاطر نشان ساختم که هر روز مدتی کارش را تعطیل کند. چطور؟ در اطاق کارش دراز بکشد و در ضمن صحبت و مذاکره با کارمنداناش رفع خستگی کند.

وقتیکه دو سال بعد او را ملاقات کردم میگفت: «دکتر من می گوید معجزه ای بوقوع پیوسته است. من عادت داشتم که در موقع تبادل افکار در باره تهیه فیلمهای کوتاه، سفت و سخت روی صندلی خود بنشینم ولی حالا در طی مذاکرات در روی نیمکتی در اطاق کار خود دراز می کشم. امروز حس میکنم که حال من از بیست سال پیش بهتر شده است و با اینکه دو ساعت زیاده تر کار میکنم کمتر خستگی بر من تسلط می یابد.»

بچه ن خودستورات فوق در مورد شما قابل اجرا می باشد؟ اگر تند نویس هستید، باز نمی توانید چون ادیسن و غیره در اطاق خود بنشیند. اگر حسابدار هستید باز نمی توانید در موقع رسیدگی بحسابهای مالی در حضور رئیس خود دراز بکشید ولی چنانچه در شهر کوچکی زندگی میکنید و برای صرف ناهار بمنزل می روید میتوانید بعد از ناهار برای ده دقیقه هم که شده چرتی بزنید. این روش ژنرال ژرژ مارشال بود و عقیده داشت که او در زمان جنگ بقدری سرگرم انجام کارهای ارتشی میباشد که استراحت بعد از ظهر

برایش ضروری است .

اگر نمیتوانید بعد از ظهر ها چرتی بزنید ، اقلابرای یکساعت قبل از غذای سرشب دراز بکشید ، این کار از آب خوردن هم ارزان تر و اثرش ۵۶۶۸ مرتبه بیشتر از یک استراحت ممتد و طولانی است . اگر شما بتوانید در حدود ساعت پنج ، شش یا هفت یک ساعت استراحت کنید ، میتوانید روزی یکساعت بساعات عمر خود بیفزائید .

چرا؟ چطور؟ بعلمت اینکه یکساعت خواب بعد از ظهر به علاوه شش ساعت خواب شب که مجموعاً هفت ساعت میشود به مراتب به حال شما مفیدتر از هشت ساعت خواب یکسره و بلا انقطاع است .

یک کارگر در صورتی که وقت بیشتری صرف استراحت کند کار بیشتری می تواند انجام دهد . این موضوع در آزمایشی که در شرکت فولاد سازی « بتلهم » بعمل آمد بشوت رسید . هر یک از کارگران آن کارخانه در روز تقریباً ۱۲ تن و نیم آهن بار اتومبیل ها میکردند و هنگام ظهر فرسوده شده و تمام قوایشان بنحلیل رفته بود . پس از مطالعات علمی درباره علل خستگی دریافتند که این کارگران نه تنها ۱۲ تن بلکه می توانند در روز ۴۷ تن آهن حمل کنند ؛ این رقم درست چهار برابر آن مقدار اولیه بود و تا زخمسته و فرسوده هم نمیشدند این ادعا با ثبات رسید و یکی از کارگران را انتخاب کرده و شخصی را مأمور کردند بالای سرش ایستاده و از روی ساعت باو بگویند : این میله آهن را بردار و راه برو... حالا بنشین و استراحت کن : حالا راه برو ... خوب حالا استراحت کن . . . تصور می کنید چه نتیجه ای داد؟ آن کارگر در روز ۴۷ تن آهن حمل کرد در حالیکه دیگران فقط ۱۲ تن و نیم ، و در مدت سه سالی که تحت آزمایش بود هرگز کمتر از آن مقدار حمل نکرد . آن کارگر از آن جهت از عهده این کار مهم برآمد که قبل از خسته شدن استراحت میکرد . او تقریباً در هر ساعت ۲۶ دقیقه کار می کرد و ۳۴ دقیقه باقی مانده را استراحت مینمود . او زیاد تر از کارش استراحت می کرد ، با وجود این چهار برابر دیگران کار انجام میداد . تصور نکنید این موضوع یک خبر افواهی است ، خیر کسی که این آزمایش را کرده است در کتابش کاملاً شرح می دهد . اجازه بدهید دوباره تکرار کنیم : هئل افراد ارتش امریکا استراحت کنید . مانند قلب پس از هر استقباض رفع خستگی نمائید تا باین طریق در هر روز یکساعت بر ساعات حیات خود بیفزائید .

فصل بیست چهارم

چه چیز شمارا خسته میکند و چه می توانید در باره آن بکنید
در اینجا بد کریک حقیقت شگفت انگیز و شایان اهمیت می پردازم و آن
اینست: که کار فکری به تنهایی نمیتواند انسان را خسته کند. البته ممکن است
این مطلب مضحك و بی معنی بنظر برسد ولی چند سال قبل، عده ای از دانشمندان
کوشیدند این نکته را دریابند که مغز بشر تا چه مدتی در کار است خونی که
بمرحله «تقلیل ظرفیت کار» که اصطلاح علمی خستگی می باشد، بکار ادامه
دهد. این دانشمندان با کمال تعجب دریافتند وقتی مغز در کار است خونی که
از آن می گذرد هیچ اثری از خستگی نشان نمیدهد! اگر شما قدری خون از
رک کارگری در حین انجام کار بگیرید آنرا پراز مواد سمی خستگی میباید
و حال آنکه در پایان روز قطره ای خون از مغز شخصی چون «البرت
اینشتین» بگیرید هیچ اثری از مواد خستگی در آن نخواهید یافت.

تا آنجائیکه مربوط بمغز است این عضو می تواند پس از هشت یا ۱۲
ساعت کار بهمان سرعت و خوبی اولش کار کند و باین طریق معلوم میشود که
مغز بکلی خستگی ناپذیر است. پس چه چیز شمارا خسته می کند؟

پزشکان روانشناس اعلام داشته اند که غالب خستگی های ما از حالات
فکری و احساسی ما بوجود می آیند. دکتر «ج. ه. هادفیلد» که از معروف
ترین پزشکان روانشناس انگلستان می باشد در کتاب معروفش بنام «نیرواز
لحاظ روانشناسی» مینویسد: «قسمت عمده خستگی هائی که ما بدان دچار
می شویم از فکر سرچشمه میگیرد و در حقیقت خستگی که صرفاً جسمی باشد
نادراست»

یکی از برجسته ترین پزشکان روانشناس امریکا قدمی فراتر گذارده
و میگوید: «صد در صد خستگی اشخاص مزاجاً سالمی که دارای کار نشستنی
هستند نتیجه عوامل روانشناسی است که مقصود همان عوامل احساسی میباشد»
چه نوع عوامل احساسی صاحب یک شغل نشستنی را خسته می سازد؟
خوشی؟ رضایت؟ خیر! هرگز! بلکه ملالت، عصبانیت، احساس قدر ناشناسی،
احساس بیهودگی زندگی و همچنین عجله، اضطراب و تشویش، اینها عوامل
احساسی هستند که چنین کارگرایا کارمندی را خسته و مستعد برای ناخوشی می

سازد، از میزان فعالیتش می‌کاهد و او را بایک سردرد عصبی روانه منزلش میکند بلی ماخسته می‌شویم برای اینکه احساسات ما فشارهای عصبی در بدن تولید میکند شرکت بیمه «متروپولیتان» دو جزوه ایکه در باره خستگی انتشار داده می‌نویسد: «کار سخت بتنهائی بندرت باعث خستگی هائی میشود که نمیتوان آنرا بایک استراحت یا خواب کامل برطرف ساخت... نگرانی، هیجان و التهابات روحی سه عامل مهم و بزرگ خستگی هستند. این سه عامل در اغلب موارد مسئول خستگی هائی هستند که ما بظاهر کارهای بدنی و فکری را باعث آن میدانیم. بخاطر داشته باشید که وقتی عضله‌ای را به هم می کشیم مانند اینست که آنرا بکار و امیداریم. عضلات خود را سست کنید. نیروی خود را برای انجام وظایف مهم نگاهدارید»

همین الساعه در هر کجاستید مکث نموده و حالت خود را بررسی کنید. در حینی که مشغول خواندن این سطور هستید آیا با قیافه درهم کشیده بکتاب نگاه نمی کنید؟ آیا در بین چشمان خود فشاری احساس می‌نمایید؟ آیا در روی صندلی خود راحت له داده اید؟ یا اینکه قوز کرده اید؟ آیا عضلات صورتتان درهم کشیده و منقبض است؟ چنانچه تمام بدن شما مثل عروسک پنبه ای سست و به حال آزاد نباشد، در همین لحظه مشغول انقلاب اعصاب و عضلات خود می‌باشید. شما دارید انقباض و خستگی عصبی را برای خود ایجاد می کنید. چرا شما در موقع انجام کار های فکری این فشار های غیر لازم را تولید می کنید؟ دانشمند معروفی جواب این را باین طریق میدهد: «بزرگترین مانعی که در این راه وجود دارد، پیدایش این عقیده تقریباً عمومی است که انجام کارهای سخت مستلزم گرفتن یک حالت جدی است و گرنه آن کار بخوبی انجام نمی پذیرد.» بنابر این مادر موقع تمرکز فکر قیافه را در هم میکشیم، شانه را خم میکنیم و بعضلات خود فشاری وارد می آوریم که بهیچوجه کمکی بعمل مغز ما نمی کند.

این خود یک حقیقت تعجب آور و اسف انگیز است که میلیونها از افراد بشر که حتی در عالم خواب هم پول خود را تلف نمیکنند با کمال بی پروایی و بی باکی با سراف و اتلاف نیروی خود میپردازند.

بنظر شما چه چیز جواب این خستگی های عصبی را میدهد؟ استراحت! استراحت! استراحت! فرا گرفتن فن رفع خستگی در موقع انجام کار! آیا کار آسانی است؟ خیر. شاید شما بایستی عاداتی را که در تمام عمر کسب کرده اید تغییر دهید ولی با وجود این بزحمتش می اوزد، زیرا ممکن است زندگی شما را منقلب سازد.

چطور استراحت و رفع خستگی میکنید؟ ابتدا از مغز خود شروع

میکنید یا از اعصاب، شما با هیچیک از این دو شروع نمیکنید، بلکه همیشه استراحت را از عضلاتان آغاز میکنید.

خوبست یکدفعه آزمایش کنیم برای این کار فرض کنید از چشمان خود شروع میکنید. این چند سطر را بخوانید و چون با آخر رسیدید بعبق تکیه دهید دید گانتان را برهم گذارید و بچشمان خود آهسته بگوئید «آزاد باش بخود فشار نیاور اخم نکن» این جملات را مدت یکدقیقه آهسته تکرار کنید آيا مشاهده نکردید که پس از چند ثانیه عضلات چشم کم کم امر شما را اطاعت کردند؟ آيا احساس نکردید که گویی دست مرموزی تمام فشارها و بهم رفتگیهای عضلات را بر طرف ساخت اگرچه باور نکردی بنظر میرسد ولی در همان یک دقیقه بتمام رموز و فنون استراحت واقف شدید شما میتوانید نظیر این عمل را درباره چانه، عضلات صورت و گردن و شانه و بالاخره با تمام بدن انجام دهید. ولی مهمترین عضو همان چشم است.

دکتر «ادموند جا کو بسن» استاد دانشگاه شیکاگو از این مرحله قدم فراتر گذارده و میگوید اگر شما بتوانید عضلات چشم را کاملاً بحال آزاد و راحت نگاهدارید، میتوانید تمام مشکلات و ناراحتیهای خود را فراموش کنید علت اینکه چشم تا این اندازه در رفع و تسکین فشارهای عصبی مؤثر و مهم میباشد اینست که یک چهارم تمام انرژی عصبی مصرفی بدن را، این عضو بتنهایی بکار میبرد و بهمین علت است که عده ای از اشخاص با اینکه دیدگان کاملاً سالم دارند از خستگی چشم مینالند این قبیل اشخاص بچشم خود فشار وارد میآورند شما ممکن است گاه و بیگاه و در هر کجا هستید استراحت کنید، ولسی برای استراحت نباید تقلای بکنید زیرا استراحت در حقیقت عبارت از عدم وجود هر گونه تقلا و وارد آوردن فشار بخویشتن میباشد راحی و آرامش را بعضلات خود تلقین و اینکار را از عضلات چشم و صورت خود شروع کنید و تکراراً بگوئید «آرام باش... آزاد باش... آرام باش و استراحت کن» چنین احساس کنید که انرژی از عضلات صورت بر مرکز بدننان جریان پیدا میکند. فکر کنید که چون طفل نوزادی فارغ از هر گونه تقلا و فشار می باشد.

در اینجا بذکر چهار دستور مفید میپردازیم که شما را در فرا گرفتن طریقه استراحت و رفع خستگی یاری خواهد کرد.

۱- بدننان را گاه و بیگاه سست و لغت کنید. آيا هیچ تا کنون بچه گربه ای را که در آفتاب خوابیده باشد، برداشته اید؟ اگر برداشته باشید متوجه شده اید که در اشتیاق بدن او مانند روزنامه ای خیس، تا میشود حتی جوکیان هند هم عقیده دارند که برای تبخیر در فن شل و سست کردن بدن باید حالت گربه را مورد مطالعه قرار داد. من تا کنون هیچ گربه ای را خسته

و یا مبتلا با اختلالات عصبی ، مرض بی خوابی ، نگرانی یا زخم معده ندیده ام
اگر شما هم طرزسست کردن بدن را از گربه فرا بگیرید یحتملا از این بلایا
درامان خواهید بود .

۲ - حتی المقدور باوضع وحالتی آسوده و راحت کار کنید . بخاطر
داشته باشید فشار آوردن بعضلات بدن درد شانه و خستگی عصبی تولید
می کند .

۳ - حال خود را در هر روز چهارالی پنج مرتبه بررسی کنید و بخود
بگوئید : آیا من کارم را دشوار تر از آنچه واقعاً هست ، می سازم ؟ آیا من
عضلاتی را بکار می اندازم که با کاری که انجام می دهم ارتباطی ندارند؟ این
روش شمارا به سست و آزاد نگاهداشتن بدن عادت می دهد .

۴ - در آخر هر روز باردیگر خود را آزمایش کرده و بگوئید : حالا
چقدر خسته هستم ؟ اگر خسته هستم این خستگی مربوط بکارهای فکری که
انجام داده ام نیست بلکه معلول طرز کارم میباشد .

فصل بیست و پنجم

چگونه زن خانه دار میتواند از خستگی جلوگیری و طراوت جوانی خود را حفظ کند

در یکی از روزهای بایز سال گذشته، دستیار من با هواپیما به «بوستون» رفت تا در یکی از جلسات غریب ترین کلاسهای پزشکی دنیا شرکت کند. پزشکی؟ بلی، این کلاس هفته ای یک مرتبه در بهداری «بوستون» تشکیل میشود و بیمارانی که در آن حضور بهم می رسانند قبل از پذیرفته شدن مورد معاینات پزشکی مرتب و کاملی قرار میگیرند. ولی در حقیقت این کلاس در مانگاه روحی است. اگر چه اسم رسمی آن کلاس روانشناسی عملی است، ولی منظور حقیقی آن معالجه اشخاصی است که از نگرانی بیمار شده اند و بسیاری از این بیماران زنان خانه داری هستند که دچار اختلالات عصبی و روحی میباشند. چگونه این کلاس بوجود آمده؟ در سال ۱۹۳۰ دکتر «ژوزف ه پرات» که از شاگردان «سر ویلیام آسلر» معروف بود مشاهده کرد که بعضی از بیماران سرپائی که بهداری بوستون مراجعه میکنند بظواهر هیچگونه عارضه جسمی ندارند در حالیکه تقریباً کلیه علائم بیماریهای جسمانی در آنها مشهود است. در تهای زنی چنان از درم مفاصل فلج شده بود که نمیتوانست آنها را بکاربرد. دیگری از علائم و اثرات دردناک سرطان معده در عذاب و شکنجه بود و سایرین پشت درد- سردرد و خستگی مزمن و یادردهای نامعلومی داشتند. آنها واقعاً این درد هارا احساس میکردند ولی آزمایشهای جامع و دقیق پزشکی نشان میداد که از لحاظ جسمی هیچگونه نقص و عیبی ندارند. بسیاری از پزشکان قدیمی مسلک ممکن بود بگویند که تمام اینها زاده فکر و خیال است. ولی دکتر «پرات» میدانست اگر باین قبیل بیماران بگوید: «بمنزل بروید و فراموش کنید» فایده ای حاصل نمیشود. او میدانست که اغلب این زنان نمیخواستند بیمار باشند و اگر فراموش کردن بیماریهایشان باین آسانی بود، این کار را خودشان انجام میدادند و احتیاجی به پزشکان نداشتند. پس چه باید کرد؟ او در حالیکه عده زیادی از همکارانش با نظر شک و تردید بکارش مینگریستند این کلاس را افتتاح کرد و کلاس هم معجزاتی بظهور رسانید. در طی هجده

سالى كه از تأسيس تاريخ آن ميگذرد هزاران بيمار با شركت در اين كلاس شما يافته اند . عده از بيماران سالها با همان ايمان و عقيده ايكه به كليسا ميروند در اين كلاس حضور بهم رسانيده اند . دستيار من با زني كه براي مدت نه سال حتي يك جلسه هم از اين كلاس غيبت نكرده بود ، صحبت كرر . او گفت وقتي كه براي اولين بار بآن در مانگاه رفت يقين كامل داشت كه كليهاش معيوب است و يك نوع بيماري قلبي دارد . او بقدري مشوش و آشفته حال بود كه گاه و بيگاه نور چشمانش را از دست ميداد و براي مدتي كور ميشد و لي امروز او خاطر جمع ، بشاش و كاملا سالم است : چهل ساله ميرسيد ، ولي يكي از نوه هايش را روي زانو پيش خوابانده بود خـودش ميگفت : « من بقدري در باره مشكلات و گرفتاري خانوادگي غصه ميخوردم كه آرزوي مرگ را ميكردم . اما در اين در مانگاه بي اثر بودن غم و غصه را در يافتم و طرز جلو گيري از آن را ياد گرفتم و اکنون بدرستي ميتوانم بگويم كه زندگيم قرين آرامش و عاري از دغدغه و تشويش است » .

مشاورين پزشكي اين كلاس كه بانوئي بود ميگفت « بنظر من بهترين درمان براي تسكين و تخفيف غم و نگراني اينست كه مشكلات و گرفتاريهاي خود را با شخصي كه طرف اعتماد باشد در ميان گذاريم ما اين عمل را « خالي كردن دل » ميگوئيم . و قنيكه بيماران با اينجا ميآيند مـي توانند گرفتاريها و غصه هاي خود را بتفصيل براي ديگران شرح دهند . آنقدر بگويند تا بكلي از فكرشان خارج شود . فكر كردن در باره نگرانيها و پنهان داشتن آنها از ديگران باعث هيچان عصبي ميشود . ما همه بايستي شريكي براي گرفتاريهاي خود پيدا كنيم بايد حس كنيم كه در دنيا كسي هست كه مايل بگوش دادن بشرح گرفتاريهاي ما و قادر بذكر آنها باشد . »

دستيار من شاهد تسكين خاطر فراواني بود كه از باز گفتن نگرانيها بزني دست داد . اوداراي نگرانيهاي خانوادگي بود و هنگاميكه در ابتدا شروع بصحبت كرد چون من بهرهم فشرده اي بود ولي همچنانكه بصحبت ادامه ميداد بتدريج آرامتر ميگرديد . بطوريكه در پاين مصاحبه . او حتي تبسمي بر لب داشت . آيا مشكلش حل شده بود ؟ خير ، باين آساني هم نبود - آنچه باعث اين تغيير شده بود همان راز دل گفتن با ديگري ، گرفتن قلبي اندرز و راهنمائي وديدن كمی دلسوزي و ابراز همدردی بود آنچه حقيقتاً اين تحول را بوجود آورده بود اثر شفا بخش شگرفي بود كه در « كلام » يافت ميشود . روانشناسي تحليلي تا حدى متكي به نيروي شفا بخش « كلام » ميباشد از زمان « فرويد » تا كنون ، روانشناسان تحليلي در يافته اند كه يك بيمار ميتواند فقط با حرف زدن و با اصطلاح درد دل كردن اضطراب دروني خود را تسكين

بخشد. چرا اینطور است، شاید از این جهت است که با درد دل کردن بصیرت بیشتری بگرفتاریهای خود پیدا میکنیم. هیچکس جواب درست آنرا نمیداند ولی همگی ما واقف هستیم که درد دل کردن و «عقده از دل درآوردن» يك تسکین فوری به همراه دارد.

لذا از این ببعد هر وقت مشکلی روحی داشتیم خوبست بسراغ کسی برویم که بتوانیم با او درد دل کنیم، البته منظور من این نیست که بهر کس بر خوریم فریاد شکایت براه اندازیم و بدین طریق بالای جان مردم شویم خیر بلکه برای اینکه بایده شخصی را که طرف اعتمادمان است انتخاب کنیم این شخص ممکن است یکی از بستگان، يك دکتر، وکیل مشاور یا کشیش باشد آنوقت بار بگوئید من مشکلی دارم که راهنمایی شما نیازمندم و از شما خواهش میکنم در موئی که آنرا برای شما شرح میدهم گوش فرا دهید شاید بتوانید مرا راهنمایی بکنید. ممکن است زوایای تازيك این قضیه که من نتوانستم ببینم بر شما روشن باشد ولی اگر این کار هم از دست شما بر نیاید همان نشستن و گوش دادن شما كك بزرگی بحال من خواهد بود»

درد دل کردن برای دیگران یکی از طرق معالجه ایست که در کلاس بهداشت «بوستون» بکار میرود ولی در اینجا چند نکته و دستورالعمل دیگر را نیز که از کلاس مزبور بدست آورده ایم بنظرتان میرسانیم. اگر شما زن خانه داری هستید میتوانید در منزل آنها را عملی کنید.

۱- يك دفترچه یا آلبوم برای مطالب الهام بخشی که میخواهید نگاهدارید: اشعار، دعاهاى کوتاه و جملات برجسته ای را که مورد علاقه و پسند شما است و شما را دگرگون میسازد در این دفتر بچسبانید یا یادداشت کنید: آنوقت روزی که روحاً گرفته و كسل هستید شاید بتوانید در آن دفترچه نسخه ای برای رفع گرفتگی و افسردگی خود پیدا کنید.

عده ای از بیماران در بهداری بوستون سالهاست که چنین دفترچه ای را نگاه داشته اند آنها عقیده دارند که این موضوع بمنزله يك حربه روحی میباشد.

۳- در باره عیوب دیگران زیاد سخت نگیرید. مطمئناً شوهر شما عیوبی دارد! اگر فرشته بود که با شما ازدواج نمیکرد! از زنی که خودش متوجه شده بود دارد برای شوهرش همسری بد زبان و عبوس و غرغرو میشود در کلاس پرسیدند «اگر شوهر شما بمرده چه میکنید» او چنان از این حرف بیکه خورد که فوراً قلم بدست گرفت و صورت نسبتاً بالا بلندی از محاسن شوهرش تنظیم کرد، چرا شما هر وقت فکر میکنید با مرد سختگیر و ظالمی ازدواج کرده اید این کار را انجام ندهید! پس از آنکه محاسن شوهرتان را مطالعه کردید شاید آنوقت متوجه خواهید شد که او همان مردی است که شما طالعش هستید

۴- نسبت به همسایگان خود علاقه پیدا کنید. يك علاقه دوستانه و بی آلايش نسبت بکسانیکه باشما در يك خیابان سکونت دارند در خود ایجاد نمایند. يك زن بیماری که خود را بقدری دور از دیگران میدید که هیچ دوستی نداشت، گفتند سعی کند در باره اولین شخصی که بعداً میبیند داستانی تهیه کند. برای این کار او مجبور شد در هر جا با مردم صحبت کند و در نتیجه امروز آدمی خوشحال، هوشیار و دوست داشتنی و فارغ از درد های سابق خود میباشد.

۵- امشب قبل از رفتن بخواب برنامه ای برای کار های فردای خود تهیه کنید.

اولیای کلاس مورد بحث دریافتند که عده ای از زنان خانه دار از کار های تمام نشدنی خود ناراحت و در اضطراب می باشند. هرگز از کار فراغت نمیابند، عقب به ساعت آنها را دنبال می کند و بشتاب و میدارد. برای درمان این عادت شتاب زدگی و نگرانی، با آنها گفتند که هر شب برای کار های روز بعد خود برنامه ای تهیه کنند. نتیجه این عمل چه شد؟ کار بیشتری انجام گرفت و خستگی بمراتب کمتر شد. يك حس غرور و موفقیت در آنها بوجود آمد و فرصت کافی برای آرایش و اسراحت بدست آوردند (هرزنی باید مدتی از وقت روز را صرف آرایش و زیبا کردن خود بنماید. بعقیده من وقتی زنی دانست که زیباست، کمتر اعصاب خود را بکار میاندازد)

۶- از فشار وارد آوردن و خسته کردن خود به پرهیزید. بدن خود را سست و بحال آزاد نگاهدارید. هیچ چیز مثل خستگی و فشار آوردن خود شما را شکسته نمیکند و هیچ کاری تا این درجه بطراوت و زیبائی شما لطمه نمیزند! دستیار من يك ساعت تمام در کلاس فوق الذکر نشست و بگفته های پروفیسور «پول-اجانسون» مدیر آن کلاس در باره قواعد و روش های استراحت گوش فراداد. برای اثبات اینکه این تمرین ها تا چه حد مؤثر بودند همین کافی است که در پایان ده دقیقه تمرین استراحت، دستیار من نیز در حالیکه صاف و راست روی صندلی شسته بود تقریباً بخواب رفته بود، چرا با استراحت بدنی تا این درجه اهمیت داده می شود؟ زیرا اولیاء امور این درما نگاهمانند سایر پزشکان میدانند که اگر بخوانند نگرانی را از بشر دور سازند باید آنها را وادار با استراحت کنند.

بلبی، شما اگر زن خانه نشینید باید استراحت کنید: شما يك مزیت دارید و آن اینست که هر وقت دلتان بخواهد مینوانید دراز بکشید و حتی می توانید اینکار را روی کف اطای انجام دهید. با کمال تعجب باید گفت که کف سخت اطاق بمراتب برای استراحت بهتر از رختخواب پرقو و تخت

فتر دار است زیرا مقاومت بیشتری بخرج میدهد و برای ستون فقرات نیز مفید می باشد .

بسیار خوب، پس در اینچا چند تمرین را که شما میتوانید در منزل انجام دهید شرح میدهم . يك هفته این تمرینات را اجراء نمائید و اثر آن را در زیبایی و خلق و مزاج خود مشاهده کنید .

الف: هر وقت احساس خستگی کردید روی کف اطاق دراز بکشید، تا آنچائیکه ممکن است بدن خود را کش بدهید و اگر دلتان خواست بپهلوی غلطی بزنید . اینکار را در روز دو مرتبه انجام دهید .

ب: چشمان خود را برهم گذارید و این جملات را که پروفیسور جانسون توصیه میکند بگوئید: «خورشید بالای سرم می تابد ، آسمان آبی رنگ و درخشان است . طبیعت آرام و درید قدرت دنیا است . منم که کودک طبیعت می باشم با کائنات هم ساز و هم آهنگ هستم » . یا بهتر است همچنانکه چشمان خود را بسته اید دعائی بخوانید .

پ: اگر غذا روی اجاق است و شما وقت آنرا ندارید که روی کف اطاق دراز بکشید میتوانید همان نتیجه را با نشستن روی صندلی بگیرید . يك صندلی چوبی محکم و صاف بهترین وسیله برای استراحت است . در روی صندلی مثل مجسمه های نشسته مصری بنشینید و دستهایتان را (کف دست بطرف پائین) بحال آزاد روی زانوهایتان قرار دهید .

ت: حالا، آهسته انگشتان را بکشید و سپس بحال آزاد بگذارید . عضلات پای خود را کشیده و دوباره آزاد کنید . همین عمل را از پائین با تمام عضلات بدنتان انجام دهید تا بگردن برسید . آنوقت بگذارید سرتان بحال آزاد چون توپ فوتبال باطراف بغلتد در همین حال کراراً بعضی از خود بگوئید: آرام باش - آرام باش

ث: اعصاب خود را با تنفس آهسته و مرتب ، آرام سازید . نفس عمیق بکشید . مرتاضین هند درست میگفتند موزون بهترین روشی است که تا کنون برای آرام ساختن اعصاب شناخته شده است .

ج: بچین و چروك صورت خود فکر کنید و آنها را با فکر و تلقین صاف و برطرف سازید . چین های حاصل از سگرانی را که بین اروان و در گوشه لبانتان احساس می نمائید سست کنید . اگر هر روز دو مرتبه این عمل را انجام دهید ، شاید احتیاج بآن پیدا نکنید که برای ماساژ سالن های زیبایی بروید . شاید این چین و چروك از داخل برطرف شود نه با وسایل مصنوعی از خارج !

فصل بیست و هشتم

چهار عادت خوب در انجام دادن کار که از خستگی و تشویش جلوگیری میکند

عادت خوب شماره ۱. میز خود را از تمام اوراق بجز آنهایی که مربوط به مسئله فوری مورد اقدام است پاک کنید رولند ویلیامز مدیر بنگاه راه آهن شیکاگو میگوید: « کسی که روی میزش انباشته از اوراق مربوط به موضوعهای مختلف است اگر میز خود را از تمام آنها بجز کاغذهای مربوط به مسئله فوری مورد اقدام، پاک کند خواهید دید که کارهایش به مراتب آسان تر و دقیق تر انجام خواهد پذیرفت - من این عمل را نظم و ترتیب مینامم و آن اولین قدم در راه حسن جریان کار میباشد. »

اگر از کتابخانه کنگره امریکادر واشنگتن دیدن کنید، این پنج کلمه را روی سقف آن منقش خواهید یافت « نظم اولین قانون آسمانی است نظم و ترتیب همچنین باید اولین قانون کار باشد. حالا هم اینطور است خیر، روی میز اشخاص اگر پر از کاغذهایی است که هفته ها توجیهی بآن نکرده اند، ناشر یکی از روزنامه های شهر « نیواورلیان » به رای من تعریف کرد که منشی اش در موقع پاک کردن یکی از میزهای او ماشین تحریری را که دو سال قبل گم شده بود در آن یافت!

همان ظاهر در هم ریخته میزی که با نامه های بلا جواب، گزارشات و یادداشتها پوشیده شده است برای تولید اغتشاش، التهاب و تشویش کافی است از آن بدتر یادآوری دائمی اینکه « میلیونها کار باید انجام شود و وقت کافی برای هیچ یک نیست » شما را از شدت تشویش نه تنها به التهاب و خستگی میکشاند بلکه بفشار خون، عوارض قلبی و قرچه معده نیز دچار میسازد.

عادت خوب شماره ۲. کارها را بترتیب اهمیتشان انجام دهید مؤسس یکی از شرکت های امریکا میگوید که در مقابل پرداخت هیچ حقوقی نتوانسته است شخصی را پیدا کند که واجد دو عادت مورد نظر او باشد این دو عادت عبارتند از. عادت فکر کردن، دوم عادت انجام دادن کارها بترتیب **الاهم فالاهم**.

من بتجربه دریافته‌ام که برای انسان مقدور نیست که همیشه هر کار را بترتیب اهمیتش انجام دهد و نیز میدانم که اگر نقشه‌ای داشته باشیم طبق آن تقدم کارها را رعایت کنیم بهتر از اینست که کارها را هرطوری پیش آید انجام دهیم.

اگر «ژرژ برناردشاو» این قرار سخت را باخود نمیگذاشت که کار اول را اول انجام دهد، محتملا نمیتوانست نویسنده معروفی شود و باید تمام عمر صندوقدار یکی از بانکها باشد طبق نقشه ای که او برای خود طرح کرده بود میبایستی هر روز پنج صفحه بنویسد. این نقشه و تصمیم راسخ و اجرای آن باعث نجات او شد. این نقشه و طرح، او را وادار کرد که برای نه سال طاقت فرسا با اینکه مجموع درآمدش در این نه سال فقط سی دلار بود هرروز پنج صفحه بنویسد.

عادت خوب شماره ۳: هر وقت با مشکلی روبرو شدید چنانچه دلایل کافی برای اتخاذ تصمیم دارید آنرا فوراً حل کنید هرگز اتخاذ تصمیم را بتأخیر نیاندازید. یکی از شاگردان سابق من مرحوم «ه. پ. هوول» بمن گفت وقتی نامبرده عضو هیئت مدیره شرکت فولاد امریکا بود جلسات هیئت مدیره اغلب بسیار طولانی میشد مسائل متعددی مطرح و تصمیمات معدودی اتخاذ میکردید در نتیجه هریک از اعضای هیئت میبایستی يك بقیه بندی گزارش برای مطالعه بمنزل ببرد.

عاقبت «هوول» هیئت مدیره را متقاعد کرد که در دفعه يك موضوع را مطرح کرده و تصمیم بگیرند هیچگونه تأخیر و دفع الوقنی را جایز نشمرند و روی هر موضوع قبل از پرداختن بموضوع دیگر تصمیم اتخاذ نکنند. نامبرده بمن اظهار داشت که نتیجه آن عمل بسیار قابل توجه و مفید بود. دفتر یادداشت و تقویم از نوشتن تاریخ و یادآوری رهایی یافت و دیگر احتیاجی نبود که هریک از اعضای هیئت مدیره يك بقیه بندی گزارش را بمنزل ببرد. از این بیعت برای مشکلات حل نشدنی نگرانی بوجود نمی‌آمد.

این شیوه کار نه تنها برای هیئت مدیره شرکت مزبور مفید بود بلکه برای شما نیز بسیار مؤثر خواهد بود.

عادت خوب شماره ۴. طرز سازمان دادن، تفویض کردن کار و مسئولیت بدیگران و نظارت در امور را فراگیرید.

عده‌ای از بازرگانان و پیشه‌وران زودتر از موقع، خود را روانه قبرستان میسازند زیرا هرگز یاد نگرفته‌اند که مسئولیت را بدیگران تفویض کنند و اصرار دارند تمام کارها را خودشان انجام دهند در نتیجه، جزئیات

امور و همچنین اغتشاش و بی نظمی، آنها را درمانده می سازد و يك حالت عجله، نگرانی تسویق و التهاب آنها را دنبال میکند. البته من می دانم یاد گرفتن طرز واگذاری مسئولیت بدیگران کار دشواری است، حتی برای من هم خیلی بیش از آنچه تصور کنید دشوار بود. همچنین بتجربه می دانم که از تفویض اختیارات باشخص نامناسب چه بلایائی بانسان روی می آورد، با وجود این، رئیسی که می خواهد از نگرانی اضطراب و خستگی خود را نجات دهد باید مشکلات واگذاری کار بدیگران را تحمل کند.

مردیکه مؤسسه بزرگی را تأسیس میکند و از طرز سازمان دادن و تفویض کردن اختیارات بدیگران و نظارت دراموری اطلاع است، معمولاً در سن پنجاه سالگی یا اوایل شصت سالگی در نتیجه بیماری قلبی ناشی از نگرانی و اضطراب از بادرمی آید. اگر نمونه و مثالی در اینخصوص میخواهید، به ستون آگهی های فوت روزنامه های محل خود مراجعه کنید.

فصل بیست و هفتم

چگونه ملالتی را که تولید خستگی، نگرانی و عصبانیت میکند
بر طرف سازیم

یکی از علل عمده خستگی، ملالت و بیزاری از کار است. برای تجسم این موضوع قضیه ایس، دخترتند نویسی را که در خیابان شما سکونت دارد مورد مطالعه قرار می دهیم. یکشب ایس خسته و فرسوده بمنزل بازگشت. ظاهراً خسته بنظر می آمد و خسته هم بود. سر درد پشت درد داشت و از شدت خستگی میخواست بدون اینکه منتظر شما شود بر تخت خواب برود. مادرش مانع شد... او سر میز شام نشست. زنك تلفن بصدا درآمد و جوان آشنائی را برقص دعوت میکرد! چشمانش برق زد و روحش پرواز کرد. با عجله بطبقه بالای منزل رفت و لباس آبی اش را پوشید و تا ساعت سه بعد از نیمه شب سرگرم رقص بود. هنگامیکه بخانه بازگشت، ذره ای خسته و فرسوده نبود، بلکه در واقع چنان غرق در سرور و نشاط بود که نمی توانست بخواب برود.

آیا ایس هشت ساعت قبل، موقعیکه ظاهراً خسته و فرسوده بخانه بازگشت، حقیقتاً خسته بود؟ مطمئناً همینطور بود. او چون از کارش ملول و بیزار بود، گرفته و فرسوده شده و از زندگی نیز دل خوش نداشت. در این دنیا میلیونها نفر چون ایس وجود دارند و شما هم ممکن است یکی از آنها باشیم. این يك حقیقت روشن و بارز است که حالات روحی و احساساتی شما معمولاً بر مراتب بیشتر از تقلاهای بدنی باعث خستگی میشود. چند سال قبل یکی از پزشکان در یکی از مجلات روانشناسی شرحی راجع به آزمایشهای خود که ثابت میکرد ملالت و بیزاری از کار تولید خستگی میکند منتشر ساخت پزشك مزبور عده ای از شاگردان را بر سیل آزمایش بکارهایی واداشت که میدانست هیچگونه علاقه و میلی بدان ندارند. نتیجه اش چه شد؟ شاگردان بزودی احساس خستگی و سستی کردند، از سردرد و خستگی چشم شکایت نمودند، تند مزاج و عصبی شدند. در مورد بعضی از آنها حتی عمل هاضمه نیز مختل گردید. آیا تمام اینها «تصوری» بود؟ خیر. آزمایش هایی که از دستگاههای هاضمه، گردش خون و تنفس این شاگردان بعمل آمد نشان داد که

وقتی انسان از کاری ملول و کسل است فشار خون و مصرف اکسیژن بطور محسوس تنزل میکنند و بعضی اینکه شخص احساس علاقه و شوقی در کار خود بکند عمل بدن مجدداً تنظیم میشود بندرت اتفاق میافتد ما از کارهاییکه بآن علاقمند میباشیم و از آن لذت میبریم خسته شویم مثلاً اخیراً من يك مسافرت تفریحی باطراف دریاچه «لوئیز» کردم . در حالیکه در آن مکان برای صید ماهی بزرگمت از بین شاخسارهای انبوهی که بلندتر از قدم بودند راه خود را باز میکردم و روی کندههای چوب چپ و راست سکندری میخوردم و با صد تقلا برمیخاستم تازه پس از هشت ساعت دوندگی بهیچوجه خسته نشده بودم . چرا ؟ زیرا بکار شوق انگیز و لذت بخشی اشتغال داشتم حس میکردم موفقیت عظیمی نصیب شده است چون شش ماهی تزل آلائی بزرگ صید کرده بودم حال فرض کنید من از صید ماهی کسل و ملول میشدم در آن موقع چه حالی داشتم ؟ بطور یقین از آن کار پر تقلا در ارتفاع هفت هزار پا، کوفته و فرسوده شده بودم .

حتی در کارهای خسته کننده ای چون کوه پیمائی نیز ملالت و یزاری بدرجات بیش از تقلائی بالا رفتن از کوه شمارا خسته و فرسوده میکند برای اثبات این موضوع گفتار دوستم «کینگمن» را که رئیس بانک پس انداز اراغین و کارگران فنی و ضمناً عضویکی از باشگاههای کوه پیمائی است شاهد میآورم مشالیه میگفت که او یکی از کسانی بود که در سال ۱۹۴۳ از طرف دولت کانادا مأمور شدند بعنوان راهنما عده ای از سربازان را تمرین کوه نوردی بدهند و وسایر راهنمایان - یعنی مردانیکه نشان بین چهل و دو و پنجاه و نه سال بود ، آن سربازان جوان را پیاده روی از رودخانه های یخ بسته و زمین های مستور از برف و صعود بصخره مرتفعی که میبایستی با کمک طناب از آن بالا رفت و دارای جای پا و دست گیرهای کوچک و خطرناک بود ، و ادا نموندند پس از مدت پانزده ساعت کوه نوردی و راه پیمائی این مردان جوان که تازه زوره سخت و دشوار تعلیمات «کومانده» را پیاپی رسانیده بودند از شدت خستگی از پای درآمدند آیا عاقبت خستگی و فرسودگی آنها بکار انداختن عضلاتی بود که در نتیجه تعلیمات کومانده و ورزشی ورزیده نشده بود ؟ هر کس که در تعلیمات کومانده و شراکت کرده باشد از این سؤال بی ربط خنده اش میگیرد ، خیر ، آنها برای این کاملاً فرسوده شده بودند که از کوه نوردی ملول و یزار بودند آنها بقدری خسته بودند که بعضی از آنها بدون اینکه منظر غذا بشوند بخواب رفتند ولی آیا راهنمایان و معلمین مردانی که نشان دو یاسه برابرسن آن سربازان بود خسته شدند ، بلی ، ولی از پای در نیامده و فرسوده نشدند آنها شام خود را صرف کرده و ساعتها هم بیدار

ماندند و در باره وقایع روز صحبت کردند، آنها را آنجهت فرسوده نشده بودند که باین کار علاقه داشتند.

زمانیکه دکتر « ادوارد تورندایک » اسناد دانشگاه کلمبیا در باره خستگی آزمایش هایی میکرد مدت یک هفته تمام، عده ای از جوانان را با سر گرم کردن بکارهاییکه طرف علاقه آنها بود بیدار نگاه داشت. پس از تحقیقات و بررسی بسیار بالاخره دکتر تورندایک اظهار داشته است که: «هالات و یبزاری از کار، یگانه عامل کاستن از فعالیت انسان میباشد»

اگر شما کارهای فکری دارید، بندرت کثرت مشغله و کار باعث خستگی شما می شود. شما ممکن است حتی از کارهاییکه انجام نداده اید خسته شوید. مثلاً، آنروز هفته گذشته را بخاطر بیاورید که مراجعین پی در پی مزاحم شما میشدند. هیچ نامه ای را جواب ندادید، بوعده های ملاقاتی که داده بودید وفا نکردید و همه جا با زحمت رو برو بودید. کارها همه برخلاف میل و دلخواه بود. شما کاری انجام ندادید ولی با وجود این خسته، فرسوده و باسری که از شدت درد نزدیک بترکیدن بود به منزل رفتید.

روز بعد همه کارها در اداره بخوبی و موافق دلخواه رو برآه شد. شما چهل برابر زیادترا از روز قبل کار انجام دادید، با وجود این چون گلی تازه و شاداب بمنزل باز گشتید. بطور یقین برای شما چنین وضعی پیش آمده است بلی خود من هم از آن بی بهره نبوده ام!

از این نکته چه درسی میتوانیم بگیریم؟ فقط اینک: **خستگی ما اغلب در اثر کار نیست، بلکه از تشویش، محرومیت و عصبانیت بوجود می آید.**

ده قدم راه رفتن بایک زن غرغر و بمراتب خسته کننده تر از ده میل پیاده روی در کنار مشوقه نازنین است: چه میتوان در این باره کرد؟ در اینجا کاری را که یک تند نویس انجام داد بنظر شما میرسانم: این نند نویس در یکی از شرکت های نفت کار میکرد. هر ماه او میبایستی برای چند روز یکی از کسل کننده ترین کارها را انجام دهد، یعنی بر کردن نمونه های چاپی و درج ارقام و آمار در آنها. این کار برای او بقدری ملال آور بود که تصمیم گرفت برای حفظ جان خود آنرا مورد علاقه و پسند خویش سازد. چطور؟ هر روز مسابقه ای برای خودش ترتیب میداد. تعداد فرمهایی را که هر صبح بر مینمود میشمرد و در عصر میکوشید از آن مقدار زیادت را انجام دهد. در پایان روز کارش را میشمرد و روز بعد سعی میکرد آن را زیادت تر کند. نتیجه چه بود؟ او بزودی توانست بیش از تمام تند نویس های اداره خود آن آمارهای خسته کننده را تهیه کند ممکن است برسید چه چیز عایدش شد؟ تمجید و تقدیر؟ خیر... تشکر؟ خیر... توضیح؟ خیر... اضافه حقوق؟ خیر... بلکه این عمل

اومانع از جستگی حاصله از ملالت و کسالت گردید . چون او تا آنجا که میتوانست جهد کرد تا کار خسته کننده ای را تبدیل بکار لذت بخشی سازد ، نیرو و نشاط بیشتری یافت و از ایام فراغت خود لذت بیشتری بر میگرفت من بصحت این داستان اطمینان دارم زیرا با همین دختر ازدواج کردم .

کارهای خود را طوری انجام دهید که گویی بآن مایل و علاقمند هستید . همین عمل خود باعث ایجاد يك علاقه واقعی در شما میشود و همچنین از خستگی و التهاب و نگرانی شما میکاهد .

چند سال قبل شخصی بنام «هارلان هوارد» تصمیم گرفت که تحول کاملی در زندگی اش بوجود آورد . او مصمم شد کار خسته کننده ای را مورد علاقه و پسند خود سازد . واقعا هم کارش خسته کننده و ملال آور بود . در يك دبیرستان شبانه روزی ظرف میشت ، میز ها را تمیز میکرد و در موقعیکه شاگردان دیگر مشغول توپ بازی یا سرگرم شوخی با دختران بودند او در اتاق ناهارخوری ظروف بستنی را سر میزهای آورد . همواره از کارش متغیر بود ولی از آنجائیکه خود را مجبور بادامه آن میدید ، تصمیم گرفت که شروع بتحقیق درباره بستنی بکند که چطور ساخته میشود و ترکیبات آن چیست و چرا بعضی از بستنی ها بهتر از بستنی های دیگر است ، او شروع بمطالعه در اطراف جنبه شیمیائی بستنی نمود و در قسمت شیمی از تمام شاگردان مدرسه پیش افتاد . او دیگر بقدری بمبحث غذا علاقه پیدا کرده بود که وارد یکی از دانشکده های معروف گردید و در رشته «شیمی غذا» تخصص یافت . هنگامی که یکی از شرکتهای شکلات سازی آمریکا مبلغ یکصد دلار جایزه برای کسی معین کرد که بهترین نوع کاغذ پوشش شکلات را پیدا کند ، تصور میکنید کدام يك از دانشجویان برنده شناخته شد؟ کسی بجز همین جوان نبود . چون از یافتن شغلی عاجز آمد ، خودش در زیرزمین منزلش لابراتواری باز کرد . چندی بعد قانونی گذشت که بموجب آن «باکتری» های شیربایستی شمارش شود . طولی نکشید که «هوارد» موفق شد اینکار را برای چهارده شرکت لابیات سازی بعهده بگیرد و دود نفر را نیز بعنوان دستیار استخدام کند . سالها قبل نیز جوان دیگری از کار خسته کننده خود که عبارت بود از ایستادن در کنار چرخ و تراشیدن پیچ و مهره در کارخانه ملول و کسل شده بود اسم او ساموئل بود و میخواست دست از این کار بردارد ولی میترسید نتواند کار دیگری بدست آورد . از آنجائی که ناچار بادامه این کار ملال آور بود تصمیم گرفت که آنرا برای خود بکارشوق انگیزی تبدیل کند . پس با مکانیکی که پهلوی دستش کار میکرد مسابقه گذاشت . قرار بر این گذاشت که یکی از آنها قسمتهای ناهوار صفحه ماشینش را صاف کند و دیگری پیچ و مهره هارا

بقطعات معین بتراشد. گاهی اوقات آنها ماشین را خاموش میکردند تا ببینند کدام يك بیشتر می تواند پنج و مهره بیرون بدهد. سرکار گرازدقت و سرعت کار ساموئل خوشش آمد و بزودی شغل بهتری با و رجوع کرد. این مقدمه پیشرفتهای بعدیش گردید. سی سال بعد، همین جوان که «ساموئل واکلین» نام داشت مدیر شرکت «لکوموتیو بالدوین» بود. اما اگر او نمیکوشید که کار ملال آوری را مورد پسند و علاقه خود سازد، ممکن بود تمام عمر يك مکانیک کوچک و بی اهمیتی باقی بماند.

کالتن بورن، معروفترین مفسر اخبار رادیو، يك موقع بمن اظهار داشت که چگونه او نیز کار ملال آوری را مطابق ذوق خود ساخت. در بیست و دو سالگی روی یکی از کشتی های مخصوص حمل چهارپایان کار میکرد و بگا و ها آب و علف میداد. پس از آنکه با دو چرخه سفری در انگلستان کرد، گرسنه و درمانده پیاریس وارد شد. دور بین عکاسی اش را بی پنج دلار گرو گذارد و اعلانی بیکی از روزنامه ها داد و شغلی بعنوان فروشنده گی ماشینی استرواسکوپ بدست آورد. اگر سن شما از چهل تجاوز میکند ممکن است آن ماشینهای «استرواسکوپ» قدیمی را بیاد داشته باشید که جلوی چشم میگرفتیم تا بدو عکسی که کاملاً شبیه هم بودند نگاه کنیم. همینکه نگاه میکردیم، معجزه ای بوقوع می پیوست: دو عکسی آندستگاه دو عکس را از روی خاصیت بعد سوم، تبدیل بیکی میکرد. مادر مسافت دور يك منظره حیرت آوری را مشاهده میکردیم.

بلی، همانطوریکه گفتیم، کالتن بورن، خانه بخانه در پاریس مشغول فروش این دستگاه شد. در حالیکه زبان فرانسه نمیدانست. با وجود این در سال اول مبلغ پنجهزار دلار کمیسیون دریافت کرد و در آن سال بیش از هر فروشنده ای در فرانسه حقوق مگرهت. کالتن بورن بمن میگفت که این تجربه مانند هر يك سال تحصیل در دانشگاه خصائصی را در او پرورش داد که برای موفقیت در زندگی لازم است. در نتیجه اینکار او چنان اعتماد بنفسی پیدا کرده بود که حس میکرد حتی میتواند «بایگانی کنگره» امریکا را نیز بزنان خانه دار فرانسوی بفروشد.

در صورتیکه او زبان فرانسه نمیدانست چگونه توانست تخصص در فروشنده گی پیدا کند؟ کار فرمای او گفتار را که برای فروش لازم بود بفراسه مینوشت و او آنرا از بر میکرد. در خانه ها رامیزد و چون خانم منزل در باز مینمود کالتن بورن آنچه را که از حفظ کرده بود با لهجه عجیب و مضحکی تکرار میکرد. عکسهای را که داشت بخانم نشان میداد و چون از او سوالی میکردند شانه هایش را بالا انداخته و میگفت: «امریکائی هستم، امریکائی»

آنوقت کلاهش را برمیداشت و چملاتی که بفرانسه نوشته و درتوی کلاهش چسبانده بود اشاره میکرد. خانم منزل از این حرکات خنده‌اش می‌گرفت و اونیز می‌خندید و عکسهای زیادتری نشان میداد. روزیکه کالتن برون این قضیه را برای من تعریف میکرد، اقرار نمود که اینکار کار آسانی نبود و فقط يك چیز او را بادامه اینکار و امید داشت و آن تصمیم او بر علاقمند ساختن خود باینکار بود. هر روز صبح قبل از اینکه شروع بکار کند مقابل آئینه قرار میگرفت و بخود میگفت: «کالتن برون، اگر میخواهی نان بخوری باید باین کار ادامه دهی؛ حالا که مجبوری اینکار را بکنی، چرا در موقع انجامش خوش نباشی؟ هر وقت زنك دریرا بصدا در میآوری چرا خود را هنرپیشه‌ای روی صحنه نمایش تصور نمیکنی که عده زیادی مشغول تماشای تو هستند. از اینها گذشته عمل تو نیز مثل حرکات هنرپیشه در روی صحنه مسخره آمیز است. چرا اینکار را باشوق و حرارت و روی گشاده انجام ندهی؟»

کالتن برون بمن میگفت که این صحبت‌های روزانه، در تبدیل يك کار خسته کننده و منفور بیک شغل مورد علاقه و پرمفعت کمک و همراهی فراوانی با و نمود. چون از او پرسیدم که آیا باندی برای جوانان مشتاق موفقیت دارد در پاسخ گفت: «چرا، هر روز صبح گمی بخود برسید. ما از فواید ورزش هائی که مارا از سستی خواب بیرون می‌آورد تعریف می‌کنیم. اما بیشتر از آن ورزش‌ها و تمرینات روحی فکری نیازمند میباشیم تا مارا برای کار آماده سازد. هر روز صبح قدری سخنان مهیج بخود بگوئید.»

آیا اینکار بنظر شما احمقانه، بیجا و کودکانه مینماید؟ خیر، بلکه برعکس از اصول صحیح روانشناسی است. «زندگی ما ساخته افکار خود ماست» این کلمات بهمان اندازه امروز صادق است که در هجده قرن پیش هنگامیکه «مارکوس اوریلیوس» برای اولین بار آنها را در کتاب معروف خود بنام «اندیشه‌ها» برشته تحریر درآورد: زندگی ما ساخته افکار خود ماست.»

باصحبت کردن هر روز با خود، شما میتوانید افکار و وجد شجاعت و خوشی و نیرومندی و آرامش را بمنز خود راه دهید. باراه دادن افکار صحیح بمنز خود، میتوانید از آنز چار و ملالت هر کاری بکاهید. رئیس شما میخواهد که شما بکارتان علاقمند باشید تا او پول بیشتری بدست آورد. اما بهتر است که شما آنچه را که رئیس میخواهد فراموش کنید و فقط درباره فایده‌ایکه علاقمند شدن بکار عاید خودتان میسازد فکر کنید. بخود یادآور شوید که چنین روشی ممکن است حفظ و تمتع شمارا از زندگی دوچندان سازد، زیرا

شما تقریباً نیمی از ساعات بیداری خود را صرف کارتان میکنید . اگر شما از کارتان خوشی و لذت نبینید در هیچ جای دیگر نخواهید دید . مکرر بنخود یادآور شوید که علاقمند شدن بکار فکر شما را از نگرانی و تشویشها دور میسازد ممکن است ترفیع و اضافه حقوق نصیب شما بکند . بفرض اینکه این کار را هم نکنند خستگی را بعد اقل کم میکنند و شما در لذت بردن از فراغت یاری می نماید .

فصل بیست و هشتم

چگونه از تشویش در باره یبخوابی جلوگیری کنیم
آیا وقتی نمی‌توانید خوب بخوابید نگران میشوید؟ پس شاید اطلاع
براین موضوع برای شما جالب توجه باشد که «ساموئل اوترمایر» حقوق‌دان
معروف، هرگز در تمام عمرش يك خواب حسابی نکرده است.

هنگامی که «اوترمایر» وارد دانشکده گردید ازدو چیز نگران بود.
تنگی نفس و مرض یبخوابی چون هر دو بیماری اوغیر قابل علاج بنظر
میرسید، لذا تصمیم گرفت که بهترین کارها را انجام داده و از بیداری خود
حد اکثر استفاده را ببرد. بعوض اینکه در رختخواب از این پهلویان پهلوی
بغلند و باسگرانی و تشویش خود را از پای در آورد، از جای برمی‌خاست
و بمطالعه می‌پرداخت. نتیجه اش چه بود! از تمام شاگردان کلاس جلوفتاده
ویکی از اعجوبه‌های دانشکده نیویورک گردید،

حتی پس از آنکه مشغول کارهای وکالتی شد، مرض یبخوابی او ادامه
داشت. ولی اوترمایر نگرانی بخود راه نداد و میگفت: «طبیعت خودش
از من مواظبت خواهد کرد» همین طور هم شد. با وجود کم خوابی، صحتش
را حفظ کرد و می‌توانست مانند وکلای جوان دیگر نیویورک با سعی
و کوشش بکار پردازد. او حتی بیشتر از آنها کار میکرد، زیرا درحین که
آنها خواب بودند او مشغول کار بود.

در سن ۲۱ سالگی «اوترمایر» سالی سی و پنج هزار دلار در آمد
داشت و وکلای جوان دیگر برای بررسی کار او بمحاکم هجوم می‌بردند
در سال ۱۹۳۹ برای يك کار وکالتی مبلغ يك میلیون دلار نقد و بی درد سر
حق الوکاله گرفت که در تاریخ جهان چنین حق الوکاله کلانی سابقه ندارد.

هنوز بمرض یبخوابی دچار بود، نیمی از شب را بمطالعه می‌پرداخت
و بعد در ساعت ۵ بعد از نیمه شب از جا برمی‌خاست و بدیکته کردن نامه‌ها
مشغول میشد. هنگامی که اشخاص دیگر تازه شروع بکار میکردند، تقریباً
نصف کارهای روزانه او پایان رسیده بود. این مردی که بندرت يك خواب
عمیق و راحت داشت تا ۸۱ سال عمر کرد ولی اگر خود را از یبخوابی آزاده

ونگران میساخت محتملاً زندگی خود را تباه کرده بود.

مائلث عمر خود را صرف خواب می‌کنیم و با وجود این هیچ کدام نمی‌دانیم که خواب در حقیقت یعنی چه، ما می‌دانیم که خواب یک عادت و یک حالت استراحت است، ولی نمی‌دانیم که هر فرد بشر احتیاج به چند ساعت خواب دارد. ما حتی نمی‌دانیم که آیا به خواب نیازمند هستیم یا خیر.

آیا این حرف بنظر شما عجیب می‌رسد؟ پس گوش کنید. در زمان جنگ جهانی اول یک سرباز مجاری قسمت جلوی مغزش هدف گلوله قرار گرفت زخم سر این سرباز بهبودی یافت ولی در اینجا بود که او دیگر نمیتوانست بخواب برود. پزشکان انواع دواهای مسکن و مخدر را آزمایش کردند و حتی به هیپنوتیزم متوسل شدند اما نتوانستند آن سرباز مجاری را خواب کنند یا اقل سست و خواب آلودش سازند.

پزشکان می‌گفتند که چیزی از عمرش باقی نمانده ولی او برایش همه آنها خندید. او کاری برای خود پیدا کرد و چندین سال با کمال سلامتی و خوشی زندگی کرد. روی تخت دراز می‌کشید و چشمانش را بهم می‌گذاشت و استراحت میکرد ولی خواب بر او دست نمی‌یافت. قضیه این مرد یکی از رموز عالم پزشکی است که بسیاری از عقاید و نظریات ما را درباره خواب تغییر داده است.

بعضی از اشخاص به مراتب بیش از دیگران بخواب نیازمند میباشند. «توسکانی نی» موسیقی‌دان معروف فقط هر شب پنج ساعت خواب برایش کافی بود در صورتیکه «گالوین کوللیج» رئیس جمهور اسبق امریکا بیش از دو برابر آن احتیاج داشت. کوللیج در ۲۴ ساعت شبانه روز یازده ساعت می‌خوابید و بعبارت دیگر توسکانی نی تقریباً یک پنجم ساعات عمرش را در خواب می‌گذراند در صورتیکه کوللیج تقریباً نصف عمرش را در خواب بود. تشویش و نگرانی شما درباره خوابی بیشتر از خود مرض شما صدمه میزند. مثلاً یکی از شاگردان کلاس من در اثر بی خوابی مزمن نزدیک بود کارش بانتحار بکشد. او داستان خود را اینطور برایم تعریف کرد: «جداً فکر میکردم که دارم دیوانه میشوم عیب کار من در ابتداء این بود که خواب سنگینی داشتم. از صدای زنگ ساعت شما طه بیدار نمی‌شدم و در نتیجه هر روز دیر بسر کار حاضر میشدم. من از این بابت در تشویش بودم و در واقع رئیس اداره هم بمن اظهار کرده بود که باید سروقت حاضر شوم. میدانستم که اگر بدیر از خواب برخاستن ادامه دهم شغلم را از دست خواهم داد.

«در این باره با دوستانم مذاکره کردم. یکی از آنها توصیه کرد که خوبست قبل از خواب توجه خود را کاملاً بساعت شما طه ای متمرکز سازم با

همین عمل مرض بیخوابی من آغاز گردید. صدای تیک تیک ساعت شماطه دقیقه ای از مغزم خارج نمیشد و مرا تمام شب بیدار نگاه داشت و از این پهلوی آن پهلوی غلتانید. چون صبح شد بدحال و کسل بودم و کسالت من از خستگی و نگرانی بود. این جریان تا دوماه ادامه داشت و من نمیتوانم رنج و عذاب را که در این مدت متحمل شده ام بازبان بیان کنم. یقین داشتم که بجزن مبتلی خواهم شد و بعضی اوقات ساعات ییشمار در اطاق راه میرفتم و جدا تصمیم داشتم از پنجره بزیر بریده و بزندگی خاتمه بخشم.

«عاقبت نزد پزشکی که در تمام مدت عمرم او را میشناختم رفتم. او گفت: نه تنها من بلکه هیچکس دیگر نمیتواند کمکی در این راه بکند، زیرا این بلا را خودت بسر خویش آورده ای. امشب بر تخت خواب برو، اگر هم نتوانستی بخوابی اهمیت نده و بخود بگو: اگر خواب بچشمانم نیاید اهمیتی نمیدهم، و لوتا صبح هم بیدار بمانم اهمیت ندارد چشمان خود را بر هم بگذار و بگو تا وقتی که آرام دراز کشیده و تشویش و نگرانی را بخود راه نمیدهم همان خود برای وضع خستگی و استراحت من کافی خواهد بود.

«من همین کار را کردم و در ظرف دو هفته خواب بچشمانم راه یافت و پس از یکماه شبی هشت ساعت میخوابیدم و اعصاب من بحال عادی باز گشت» آن بیخوابی نبود که این زن را بطرف مرك میکشاند بلکه نگرانی و تشویش درباره آن بود. دکتر «ناتانیل کلیتمان» استاد دانشگاه شیکاگو پیش از تمام افراد بشر در باره خواب تحقیق کرده و امروز متخصص خواب در دنیا میباشد. او میگوید هرگز شخصی را ندیده است که از بیخوابی مرده باشد البته ممکن است شخص آنقدر در باره بیخوابی نگران بشود تا از نیروی حیاتی خود بکاهد و در اثر میکروب از بین برود ولی در حقیقت نگرانی باعث این مرك است نه بیخوابی. دکتر کلیتمان همچنین میگوید کسانی که از بیخوابی نگران میشوند معمولاً بیست از آنچه خود ملتفت هستند، میخوانند. شخصی که قسم خورده و میگوید «دیشب یک دقیقه چشم برهم نگذاشتم» ممکن است بدون اینکه خودش اطلاع داشته باشد چند ساعت خوابیده است. مثلاً «هربرت اسپنسر» یکی از برجسته ترین متفکرین قرن نوزدهم در پیری هنوز تأهل اختیار نکرده بود و در پانسیونی زندگی میکرد و همه را با صحبت کردن از بیخوابی خود کسل و ملول میساخت. او حتی پتبه یا پارچه ای بگوش خود میکرد تا صدائی نشنود و اعصابش را آرام کند و گاه برای تحریک خواب به تریاک متوسل میشد. یکشب او و «پروفسور سائیس» استاد اکسفورد در هتلی در یک اطاق خوابیدند. روز بعد اسپنسر گفت که شب گذشته یک لحظه هم چشم برهم نگذاشته است. اما در حقیقت آن کسی که چشم برهم نگذاشته بود

پروفسور «سایس» بود که از صدای خرخراسینسر تمام شب بیدار مانده بود اولین شرط لازم برای يك خواب راحت شبانه، احساس ایمنی و اطمینان خاطر است. ما باید احساس کنیم که نیروی بزرگتر از خودمان تا صبح مواظب و مراقب ما خواهد بود. دکتر «توماس هیسلوب» انگلیسی طی نطق خود در انجمن پزشکی انگلیس اظهار داشت:

«مؤثرترین عوامل مولد خواب که در اثر سائها تجربه بر من آشکار شده است دعا میباشد - من این سخن را صرفاً بعنوان یک نفر پزشک میگویم. خواندن دعا در مورد کسانی که عادت باینکار دارند بایستی یکی از کافی ترین و طبیعی ترین مسکن مغزو اعصاب محسوب شود.»

ژانت ما کدونالد بمن اظهار داشت که هنگام افسردگی و تشویش که خوابیدن برایش مشکل میشود همیشه این جملات را از يك سرود مذهبی میخواند «خدایان شبان من است و من احتیاج بچیزی نخواهم داشت او در مراتع سر سبز مرا بآرامیدن و امیدارد و بکنار آب آرام هدایت میکند»

اما اگر شما متدین نیستید و میبایستی کارها را از راه دشواری انجام دهید، پس یاد بگیرید که عضلات را از طریق جسمی آزاد و برای خواب آماده سازید. دکتر «داوید هارلد فینک» مؤلف کتاب و طرزهای از فشارهای عصبی «میگوید که بهترین راه برای انجام اینکار همانا حرف زدن بابتانتان میباشد. بنا بگفته دکتر مزبور، کلام کلید انواع هیپنوتیزمهاست. وقتی شما واقعا نمیتوانید بخوابید، علتش اینست که با تلقین بنفس خود را دچار مرض بیخوابی کرده اید. برای خنثی کردن اثر آن باید خود را از قید این هیپنوتیزم رها سازید و لازمه این عمل آنست که به عضلات بدن خود بگوئید: «آرام باشید خود را سست کنید و آزاد باشید»

ما میدانیم در موقعیکه عضلات گرفته و درهم کشیده هستند مغزو اعصاب نمیتوانند سست و بحال آزاد باشند. بنا بر این اگر ما بخوایم بخواب برویم باید از عضلات خود شروع کنیم. دکتر فینک توصیه میکند که گذاردن يك بالش زیر زانو از فشار و بهمرفتگی عضلات پاها میکاهد و قراردادن بالشهای کوچک در زیر بازو نیز همین اثر و خاصیت را دارد. آنوقت با تلقین آرامش و استراحت به چانه، چشم، بازو و پاها، ما قبل از اینکه متوجه شویم، بخواب خواهیم رفت. من خود اینکار را امتحان کرده ام و اگر شما هم ناراحت میخوابید دستورات دکتر فینک را بکار بندید.

یکی از بهترین درمانها برای بیخوابی اینست که با باغبانی، شنا، تنیس، گلف، اسکی و سایر کارهای بدنی خستگی آور جسم خود را خسته کنیم

«تئودور دیرز» که در فصل نوزدهم این کتاب ذکرش گذشت همین کار را می کرد و در ایامی که نویسنده جوان و تازه کاری بود از بابت بی خوابی نگران و ناراحت می گردید. بنابراین کاری در راه آهن مرکزی نیویورک برای خود پیدا کرد و پس از انجام کارهای خسته کننده که عبارت از دیرک کوبی و شن برداری بود بقدری خسته می شد که نمی توانست زیاد بانتظار شام بیدار بماند.

اگر ما بقدر کافی خسته باشیم، حتی در موقعی که مشغول راه رفتن هم هستیم طبیعت ما را وادار بخوابیدن می کند، وقتی شخص کاملاً خسته است در زیر غرش و رعد و برق و در میان وحشت و خطر جنگ هم بخواب می رود، دکتر «فوستر کندی» متخصص معروف امراض عصبی بمن می گفت که در حین عقب نشینی ارتش پنجم انگلیس در سال ۱۹۱۸، سربازانی را دیده که از شدت خستگی همانجا که ایستاده بودند بزمین افسند و چنان بخواب رفتند که گوئی غش کرده اند، حتی موقعی که او با انگشت پلک چشمانشان را بلند کرد باز آن سربازها بیدار نشدند ضمناً مشاهده کرد که مردمک چشم همه آنها بدون استثناء بطرف بالای حلقه برگشته است. دکتر نامبرده می گوید: «بعد از آن هر وقت در خوابیدن دچار زحمت و اشکال می شدم سعی می کردم چشم خود را باین حالت بگردانم و بعد از چند ثانیه متوجه می شدم که شروع بخمیاژه کشیدن و احساس خواب آلودگی می کنم. این عمل غیر ارادی و خود بخودی بود و من هیچگونه مقاومتی در مقابل آن نمی توانستم بکنم»

تاکنون کسی با امتناع از خوابیدن خود کشی نکرده و بعدها هم نخواهد کرد، طبیعت، انسان را علی رغم تمام نیروی اراده ای که بخرج دهد، وادار بخواب می کند. طبیعت مقاومت ما را در مقابل گرسنگی و تشنگی به مراتب بیشتر از استقامت در مقابل بی خوابی ساخته است. صحبت انتحار، قضیه ای را بخاطرم آورد که یکی از پزشکان معروف روانشناس در کتاب خود تشریح کرده است.

در این کتاب وی از مریضی صحبت می کند که قصد انتحار داشت دکتر می دانست که بعد و گفتگو با آن مریض کار را خراب تر خواهد کرد، از این جهت باو گفت: اگر می خواهی خود کشی کنی اقلاً ایستادگی کن تا بکن آنقدر دور این محوطه بدو تا مرده بزمین بیفتی

آن شخص دستور او را نه تنها یکبار بلکه چندین دفعه بکار بست و هر دفعه حال خود را بهتر یافت، در شب سوم آن چیزی که منظور نظرد کتر بود انجام شد یعنی آن مریض بقدری جسمناخته بود که چون کنده چوبی بزمین افتاده و بخواب رفت. بعداً او یکی از باشگاههای ورزشی پیوست و

در ورزش هایی که جنبه مسابقه و فایده داشت شرکت جست ، بزودی بقدری
حالش خوب شد که میخواست تا ابد زنده باشد

پس برای رهایی از نگرانی و تشویش از بی خوابی این پنج دستور را
اجرا کنید :

۱- اگر نمی توانید بخوابید از جای برخیزید و کار یا مطالعه
کنید تا خواب بر شما چیره شود

۲- بخاطر داشته باشید که تاکنون کسی از بی خوابی نمرده
است . نگرانی و فکر و خیال در باره بی خوابی معمولاً بیشتر از خود
بی خوابی بشما صدمه میزند

۳- مانند ژانته ما کدو نالد دعائی مناسب حال بخوانید

۴- بدن خود را سست کنید و آزاد نمایید

۵- ورزش کنید ، آنگاه در بدن خود را خسته نمایید تا نتوانید
بیدار بمانید

خلاصه مطالب بخش هفتم

- دستور ۱: قبل از خسته شدن استراحت کنید .
- دستور ۲: طرز استراحت دادن بدن را در موقع کار، یاد بگیرید.
- دستور ۳: اگر زن خانه داری هستید ، با استراحت در خانه سلامتی و طراوت خود را حفظ کنید .
- دستور ۴: این چهار عادت را بکار بندید :
- الف: میز خود را از تمام کاغذ ها جز آنهایی که مربوط بمسئله فوری مورد اقدام است پاک کنید .
- ب: هر کاری را به ترتیب اهمیتش انجام دهید.
- پ: طرز تشکیلات دادن ، معاون برگزیدن و نظارت کردن را فرایند کنید .
- ت: چون با مشکلی روبرو شدید چنانچه مدارك و شواهد کافی برای اتخاذ تصمیم دارید آنرا فوراً حل کنید .
- دستور ۵: برای جلوگیری از نگرانی و خستگی ، کار خود را با شوق و علاقه توأم نمائید.
- دستور ۶: بخاطر داشته باشید که تاکنون کسی از بی خوابی نمرده است . این نگرانی و تشویش از بیخوابی است که بصحت شما صدمه میزند نه خود بیخوابی .

بخش هشتم

طریقه پیدا کردن آن نوع کاری که خوشبختی و کامیابی را
تأمین کند

فصل یست و نهم: یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی

(این فصل خطاب به پسران و دختران جوانی که هنوز آن
کاری را که میخواهند پیدا کرده اند میباشد، اگر شما جزء این دسته
هستید مطالعه این فصل ممکن است اثر عمیقی در بقیه عمر شما داشته باشد)

اگر سن شما به هیجده نرسیده است، شاید بزودی به مرحله ای برسید که
باید دو تصمیم از مهمترین تصمیمات زندگی را اتخاذ کنید - دو تصمیمی
که تمام ایام عمر شما را کاملاً دگرگون خواهد ساخت، دو تصمیمی که در
خوشبختی، در آمد و سلامتی شما اثرات عمیق خواهد داشت و خلاصه دو تصمیمی
که ممکن است شما را بلند کند و یا بزمین بزند.

این دو تصمیم بزرگ و مهم کدامند؟

اول: از چه راه میخواهید معاش خود را تأمین کنید؟ میخواهید زارع،
فراش پست، داروساز، جنگلبان، تند نویس، دامپزشک و استاد دانشگاه
بشوید یا می خواهید دکه کباب فروشی باز کنید؟

دوم: چه کسی را میخواهید برای پدر و مادری فرزندان خود انتخاب
کنید؟ عبارت دیگر چه کسی را می خواهید به سسری خود برگزینید؟

هر دو این تصمیم بزرگ غالباً صورت قمار دارد. یکی از نویسندگان
می گوید: «هر جوان هنگام انتخاب شغل يك قمار باز است. قماري که او باید
حیات خود را روی آن بگذارد.» چگونه شما میتوانید در موضوع انتخاب
شغل از جنبه قماري آن بکاهید؟ مادر این کتاب تا آنجا که میتوانیم شما را
راهنمایی خواهیم کرد. اول در صورت امکان بکوشید کاری را در نظر بگیرید
که از آن خوشتان بیاید. يك روز از «داوید گودریچ» مدیر شرکت
لاستیک سازی معروف گودریچ سؤال کردم که بنظر او چه چیز اولین شرط
موفقیت در کار است. در پاسخ گفت «لذت بردن از کاری که دارید. اگر از

کاری که انجام میدهم لذت ببریم ممکن است ساعات متمادی کار بکنیم و هرگز در نظرمان کار جلوه نکنند بلکه یکنوع بازی و سرگرمی برایمان باشد»
 «ادیسن» نمونه بارزی از این دسته مردم است. ادیسن بچه روزنامه فروش و مدرسه ندیده‌ای بود که چون بسن رشد رسید حیات صنعتی امریکا را دگرگون ساخت. حتی خواب و خوراک او نیز در لا براتوارش صورت می‌گرفت و در آنجا روزی ۱۸ ساعت باشدت هرچه تمامتر کار می‌کرد ولی این طرز کار کردن در نظر او هیچگونه رنج و مشقتی نداشت و خودش میگفت: «من در زندگی حتی یک روز، کار، نکرده‌ام آنچه انجام داده‌ام تفریح بوده است.»

پس اگر او در زندگی کامیاب شد تعجبی ندارد.
 یکبار از «چارلز شواب» مدیر یکی از کارخانجات معروف امریکا شنیدم که تقریباً نظیر همین حرف را می‌زد. او میگفت: «انسان در هر کاری که علاقه و شوق و ذوق بی‌حد و حصر بدان داشته باشد توفیق خواهد یافت» ولی شما که ابدأ نمی‌دانید خواهان چه نوع کاری هستید، چگونه می‌توانید شوق و ذوق داشته باشید؟ بانو «ادنا کر» که زمانی متصدی استخدام هزاران نفر کارگر و کارمند برای شرکت‌های معروف بود و امروز معاون رئیس اداره روابط صنعتی شرکت محصولات داخلی امریکا است بمن گفت: «بزرگترین مصیبتی که من سراغ دارم اینست که عده زیادی از جوانان هرگز پی نبرده‌اند که واقعاً چه کاری میخواهند در پیش گیرند. بنظر من بیچاره‌تر و قابل‌ترحم‌تر از آن شخصی نیست که از کارش جز دستمزدهای کم و بهره‌ای نمیرد حتی فارغ التحصیل‌های مدارس عالی برای کار بمن مراجعه کرده و میگویند که از فلان دبیرستان یا دانشگاه فارغ التحصیل هستیم، آیا کاریکه ما بتوانیم انجام دهیم در این شرکت هست؟ آنها خودشان نمیدانند که چه کاری از دستشان برمیآید و یا بچه کاری مایل میباشند. پس تعجبی ندارد این همه مردوزن جوان که بافکار مستعد و توانا و احلام شیرین وارد زندگی اجتماعی می‌شوند، در چهل سالگی دچار یأس و محرومیت کامل و حتی اختلالات عصبی می‌گردند»

در حقیقت پیدا کردن شغل مناسب حتی از لحاظ بهداشت هم دارای اهمیت می‌باشد. دکتر «ریموند پرل» که باتفاق چندین شرکت بیمه برای کشف عوامل طول عمر مطالعاتی کرده است «شغل مناسب» را مقدم بر هر چیز دیگر قرار داده است.

اخیراً یک روز بعد ظهر را در مصاحبت رئیس کل استخدام شرکت

نفت «سوکنی و اکیوام» گذراندم. در طی بیست سال اخیر نامبرده بامتجاوز از سی و هفت هزار طالب کار ملاقات کرده و کتابی نیز در باره طریقه پیدا کردن کار نوشته است من از او پرسیدم. بزرگترین اشتباهی که جوانان جوانی کار مرتکب میشوند چیست؟ او گفت: «آنها نمیدانند چه کاری را میخواهند انجام دهند واقعاً جای تأسف است که اشخاص برای خرید لباس که در ظرف چند سال ازین می رود بیش از انتخاب شغل که آرامش خاطر و سعادت آینده شان بدان مربوط است فکر و تعمق میکنند»

پس چه باید کرد؟ چه میتوانیم در این باره بکنیم؟ شما میتوانید از حرفه جدیدی که راهنمایی مشاغل نام دارد استفاده کنید. ممکن است راهنمایی آنها برای شما مفید یا مضر واقع شود و این بستگی بکاردانی و سیرت مشاور شما دارد. البته این رشته هنوز بمرحله تکامل نرسیده است.

آنها فقط می توانند راهنمایی و اظهار نظر بکنند ولی اتخاذ تصمیم با خود شماست. ضمناً بخواطر داشته باشید که این مشاورین از خبط و اشتباه مصون نیستند و همیشه بایکدیگر توافق نظر ندارند و گاهی اوقات اشتباهات مضحکی هم مرتکب می شوند. یکی از همین اشخاص بیکی از شاگردان من پیشنهاد کرده بود که فقط بصرف اینکه لغت زیاد می دانند نویسنده شود چه پیشنهاد مزخرفی! این کار باین سادگی ها نیست. خوب چیز نوشتن یعنی اینکه شخص بتواند افکار و احساسات خود را بنحو مطلوب بنویسد و منتقل کند و برای این کار شما بلغت زیاد دانستن احتیاجی ندارید بلکه به مطلب، تجربه، افکار و عقاید ثابت و انگیزش و الهام نیازمند میباشد.

نکته ای که من میخواهم یادآور شوم اینست که این مشاورین هم مثل من و شما مصون از خطا نیستند. بهتر آنست که شما با چندین نفر از آنها مشورت کنید و آنوقت در سایه عقل سلیم خود از مجموع نظریات آنها تصمیمی بگیرید. ممکن است بنظر شما عجیب آید که من در کتابی که از نگرانی بحث میکند چنین فصلی را گنجانده ام. ولی وقتی شما دریابید کارهایی که ما از آن نفرت داریم تا چه حد نگرانی، تأسف و یأس و حرمان ببار می آورد، آنوقت قبول خواهید کرد که اینکار من اعجابی ندارد.

مادام که کاری مورد پسند و طرف علاقه انسان نباشد هیچگونه پیشرفتی حاصل نخواهد شد و برعکس شوق و ذوق بهر کاری انسان را باوج ترقی و پیشرفت در آن کار سوق میدهد. برای نمونه قضیه «فیلیپ جانسون» را مورد مطالعه قرار میدهم، پدر جانسون یک مغازه لباس شوئی داشت و لذا کاری در آن مغازه بیسرش داد، باین امید که او دنبال کار پدر خود را خواهد گرفت. اما فیلیپ

از لباس شوئی منزجر بود. بنا بر این اوقات خود را بیطالت و ولگردی می گذرانید و فقط کارهایی را که میبایستی بکنند میکرد و ذره ای شوق و علاقه از خود نشان نمی داد. بعضی روزها غیبت می کرد و پدرش از فکر داشتن چنین پسر بی حال و بی فکری پیش کارکنانش خجالت می کشید. يك روز فیلیپ جانسون به پدرش گفت که می خواهد مکانیک بشود و در مغازه مکانیکی شروع بکار کند. پدرش از شنیدن این حرف منقلب شد ولی فیلیپ راهی را که می خواست در پیش گرفت او در لباس چرب و روغن اندود بکار مشغول شد و کارش در آنجا بر اتاب سختتر از کار مغازه لباسشوئی پدرش بود. اگرچه ساعات کارش بیشتر بود ولی کار را با ذوق و شوق انجام می داد و در موقع کار سوت می زد! شروع بمطالعه در رشته مهندسی نمود. از امور موتور سر رشته پیدا کرد و با ماشینها و رفت بالاخره وقتی فیلیپ جانسون در ۱۹۴۴ فوت کرد، رئیس شرکت هواپیمائی «بوئینگ» مشغول ساختن دژهای پرنده ای بود که در پیروزی متفقین در این جنگ، سهم مهمی داشت! اگر او حرفه لباسشوئی را دنبال می کرد پس از مرگ پدرش بسراو مغازه چه می آمد؟ حدس من این است که در آنصورت پسر اساس آن کسب را واژگون و با خاک یکسانش می کرد.

حتی با وجود اینکه می دانم ممکن است این حرف باعث برپا کردن چارو و جنجال و سروصدا در خانواده ها بشود معینا می خواهم بگویم که : تنها بصرف اینکه خانوادها شما میبایستند فلان کسب یا حرفه را در پیش گیرند خود را مجبور و ملزم با اختیار کردن آن ندانید.

هرگز در کاری وارد نشوید، مگر اینکه خودتان بآن راغب باشید. با وجود این بنصایح و راهنمایی های والدین خود بدقت گوش فرا دهید. آنها شاید دو برابر شما عمر کرده و دارای اطلاعاتی هستند که فقط در نتیجه تجربه فراوان و با گذشت زمان بدست می آید. اما در وهله آخر، آن خود شما هستید که باید تصمیم نهائی را بگیرید، آن شما هستید که در کار خود بدبخت یا خوشبخت خواهید شد.

حالا که این را گفتم اجازه بدهید راهنمایی و تذکرات زیر را در باره انتخاب حرفه بنظرتان برسانم :

۱ - هرگز بکسی که ادعا می کند يك روش سحرآمیز برای تعیین استعداد حرفه ای شما دارد مراجعه نکنید. جمجمه شناسان، متخصصین خط و کسانی که مدعی هستند روحیه و اخلاق اشخاص را تجزیه و تحلیل می کنند در زمره این گروه هستند. «روش» آنها بی هیچ وجه مؤثر و مفید نخواهد بود.

۲ - از کسب و کارهایی که عده بی حد و شماری در آن شرکت جسته اند دوری کنید، در دنیا دهها هزار راه مختلف برای امرامعاش وجود دارد.

بلی ، ده ها هزار . آیا جوانان ما از این نکته آگاه میباشند ! خیر . در یک مدرسه عالی ، دو سوم پسران و چهار پنجم دختران از بین تمام مشاغل فقط چهار یا پنج شغل را انتخاب و برای خود در نظر می گیرند . پس جای تعجب نیست که امروز عده بی اندازه از مردم بعد از معدودی از مشاغل روی آورده اند تعجبی ندارد که عدم تأمین ، نگرانی و بیماری عصبی ناشی از اضطراب گاه گاهی در بین فکلی های اداره و شیوع پیدامی کند ! زنهار از اینکه بخواید در چنین مشاغل شلوغ و پرازدحامی بزور راهی برای خویش باز کنید .

۳- از کارهایی که یک درده احتمال موفقیت در امر از معاش دارد احتراز جوئید
 ۴- قبل از اینکه مصمم شوید عمر خود را وقت کاری کنید هفته ها و حتی در صورت لزوم ماهها وقت صرف مطالعه و تعمق درباره آن کار بکنید . از چه راه ؟ از راه مشورت با مردان و زنانی که ده ، بیست یا شاید چهل سال از عمر خود را صرف آن کسب یا حرفه نموده اند . این مشورتها شاید اثر فراوانی در زندگی شما داشته باشد . این نکته بتجربه بر من ثابت شده است . وقتی تازه با بیست سالگی گذاشته بودم ، از دو نفر مرد مسن تر از خود درباره اختیار شغل مشورت طلبیدم . حالا چون بگذشته برمی گردم ، میبینم که آن دو مصاحبه سرنوشت مرا تغییر داد . در حقیقت حتی تصور این هم برای من دشوار است که اگر با آن دو نفر مشورت نکرده بودم ، زندگی من چه صورتی بخود می گرفت چگونه می توان در اختیار حرفه از اشخاص مجرب مشورت طلبید ؟ برای تجسم موضوع ؟ فرض میکنیم شما می خواهید مهندس ساختمان یا باصطلاح معمار بشوید . قبل از گرفتن تصمیم ، باید هفته ها با معماران شهر خود و نواحی مجاور مصاحبه کنید و برای این کار می توانید نشانی آنها را از روی دفتر تلفن بیابید . شما ممکن است با تعیین وقت قبلی و یا بدون آن ملاقات آنها در محل کارشان بروید . اگر میخواهید از آنها وقت ملاقات بگیرید نامه ای تقریباً بمضمون زیر بآنها بنویسید .

« ممکن است لطف کوچکی در حق من بکنید ؟ من براهنمائی و اندرز شما نیازمندم . جوانی هجده ساله هستم و در نظر دارم در رشته معماری تحصیل کنم . قبل از اتخاذ تصمیم میخواهم با شما مشورتی بکنم . اگر علت کثرت مشغله نمیتوانید در اداره خود مرا بپذیرید ، خواهشمندم لطفاً اجازه بدهید نیم ساعتی در منزلتان خدمت برسم که موجب کمال امتنان و تشکر خواهد بود . »
 وقتی موفق ملاقاتش شدید سئوالاتی از این قبیل از او بکنید

الف - اگر عمر دوباره ای بشما داده شود ، آیا باز حرفه معماری را در پیش خواهید گرفت !

ب - پس از آنکه مرا و راند از کردید ، میخواهم بیرسم که آیا بنظر

شما من آنچه‌ی را که باعث موفقیت در معماری می‌باشد واجد هستم یاخیر!
 پ - آیا معماری حرفه شلوق و پرازدحامی است!
 ت - اگر من چهار سال در رشته معماری تحصیل کنم، آیا پیدا کردن کار برایم دشوار خواهد بود، چه نوع کاری باید در بدو امر اختیار کنم!
 ج - اگر من دارای استعداد و لیاقت متوسط باشم، در پنج سال اول چقدر پول میتوانم بدست آورم!

ح - فواید و مضار حرفه معماری چیست!
 خ - اگر من پسر شما بودم، آیا بمن نصیحت می‌کردید که معمار بشوم
 اگر شما آدم خجول و کمروئی هستید و از تنها مواجه شدن با یک شخص بزرگ هراس دارید این دو تذکر بشما یاری خواهد کرد. اول: -
 یکی از همسالان خود را همراه ببرید. بدین طریق وقتی دو نفر شدید اعتماد به نفس یکدیگر را تقویت خواهید کرد، پس اگر پسر همسال آشنائی ندارید از پدرتان خواهش کنید همراه شما بیاید. دوم، بخاطر داشته باشید که این مشورت طلبیدن خود یک نوع تعریف و تمجید از آن شخص می‌باشد. در نظر داشته باشید که اشخاص بالغ از دادن اندرز و زدن جوان لذت می‌برند و آن معمار نیز محتملاً از این مصاحبه خوشحال خواهد شد.
 اگر شما در نوشتن نامه برای تعیین وقت دودل و مردد هستید، میتوانید بدون گرفتن وقت قبلی با اداره و محل کار شخص مورد نظر بروید و بگوئید که از نصیحت و راهنمایی او فوق العاده متشکرم و ممنون خواهید شد
 فرض کنیم شما بملاقات پنج معمار رفتید و تمام آنها بقدری کار داشتند که نتوانستند شما را بپذیرند (البته چنین چیزی بعید است) در این صورت پنج نفر دیگر مراجعه کنید. بالاخره عده‌ای از آنها شما را خواهند پذیرفت و اندرزهای گرانبهایی بشما خواهند داد.

بخاطر داشته باشید که شما یکی از دو تصمیم مهم و بزرگ زندگی خود را اتخاذ می‌کنید بنابراین قبل از مبادرت بکار، اطراف و جوانب امر را بدقت مورد بررسی و تعمق قرار دهید، اگر اینکار را نکنید، شما نصف ایام خود را در تاسف و ندامت از این احمال خواهید گذرانید.
 اگر استطاعت دارید، ممکن است در مقابل پرداخت یک حق المشاوره با شخص صلاحیت‌داری مدت نیم ساعت مشورت کنید.

۵ - این فکر غلط را که شما فقط برای یک کار استعداد و شایستگی دارید از مغز خود بیرون کنید! هر شخص عادی می‌تواند در بسیاری از کارها موفق گردد و همین‌طور در مشاغل بسیاری باشکست رو برو شود. خود مرا بعنوان نمونه در نظر بگیرید و اگر در رشته زیر تحصیل می‌کردم و خود را برای

کار کردن در آن رشته ها آماده می ساختم ، احتمال قوی داشت که تا حدی در آن کارها موفقیت کسب کنم و حتی کار خود را نیز دوست بدارم . اینکارها عبارتند از : زراعت ، میوه کاری ، کشاورزی علمی ، پزشکی ، فروشنده گی ، نشر آگهی ، سر دیری روزنامه ، تدریس و جنگلبانی . از طرف دیگر مطمئن هستم که اگر من مشاغلی مانند دفترداری ، حسابداری مهندسی ، باز کردن مهمانخانه یا کارخانه ، معماری و کارهای مکانیکی و صدها حرفه دیگر از این قبیل در پیش میگیرم با عدم موفقیت و تلخکامی مواجه میشدم .

بخش نهم

چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم

فصل سی ام : هفتاد در صد نگرانی های شما از ...

اگر من می دانستم که چگونه نگرانی های مالی همه را رفع کنم ، هرگز وقت خود را صرف نوشتن این کتاب نمی کردم ، بلکه در کاخ سفید و دست رئیس جمهور می نشستم . فقط يك كار می توانم برای شما انجام دهم و آن اینست که گفته های اشخاص صلاحیت دار و مطلع را در اینجا نقل و پیشنهادات و تذکرات عملی بخوانند گان بدهم .

مطابق بررسی یکی از مجلات معروف آمریکا ، هفتاد در صد نگرانی های ما مربوط بپول است و بنا بگفته «ژرز گالوپ» مدیر بنگاه آمار گیری گالوپ ، تحقیقات او حاکی از این است که اغلب مردم عقیده دارند که اگر بتوانند ده در صد بر درآمد خود بیفزایند دیگر نگرانی مالی نخواهند داشت در بعضی موارد این عقیده صحیح است ، ولی در بسیاری موارد این نکته صدق نمی کند . مثلاً در موقعی که مشغول تحریر این فصل بودم با بسانو «الی استاپلتون» متخصص بودجه - زنی که سالها سمت مشاور مالی چندین مؤسسه و شرکت بزرگ را داشت ، مصاحبه ای کردم . بانوی نامبرده بمن می گفت : «زیاد شدن عایدی جواب نگرانی های مالی اکثر اشخاص را نمیدهد . در واقع من غالباً دیده ام که افزایش درآمد جز خرج زیاده تر و درد بیشتر نتیجه ای نداشته است . آنچه باعث نگرانی غالب مردم میشود نداشتن پول نیست بلکه نداشتن راه خرج کردن آنست»

عده ای از خوانندگان ممکن است بگویند : «دام می خواست این مردك دلیل کارنگی ، جای من بود و با حقوق من مخارج مرا بعهده می گرفت . اگر این کار را می گرد شرط میبندم که لحن کلامش تغییر میکرد .» در این مورد باید بگویم که خود من هم مشکلات مالی فراوان داشتم و روزی ده ساعت در مزارع میسوری جان کنده ام . آنقدر زحمت میکسیدم که یکی از بزرگترین آرزوهایم این بود که روزی از این درد و رنج ناشی از خستگی جسمی ،

رهائی یابم . بمن برای این کار مزخرف در هر ساعت يك دلار می دادند ، پنجاه سنت و حتی ۱۰ سنت نیز مزد من نبود بلکه در مقابل هر ساعت از این کار خسته کننده که در روز از ده ساعت تجاوز می کرد پنج سنت می پرداختند . من مزه بیست سال سکونت در عمارتی را که فاقد حمام و آب جاری است چشیده ام و می دانم که چندین میل پیاده راه رفتن برای صرفه جوئی يك بول سیاه ، و داشتن کفش سوراخ و شلوار وصله دار چه مزه دارد من بخوبی آگاهم که شخص هنگامی که دستور آوردن ارزانترین غذا های رستورانی را می دهد در چه حال است ، چه شبهایی که من شلوارم را زیر تشك می گذاشتم زیرا استطاعت پرداخت اجرت اتو کشی را نداشتم .

حتی در آن ایام من از ترس روزی پولی معمولاً هر طور بود چند شاهی پس انداز می کردم . در اثر این نجر به دریافته ام که اگر من و شما از قرض و نگرانی های مالی هراس داریم باید همان کاری را که يك مؤسسه یا تجارتخانه می کند انجام دهیم ، یعنی نقشه ای برای مصرف پول خود داشته باشیم و مطابق آن خرج کنیم . ولی اغلب ما این کار را نمیکنیم . مثلاً دوست صمیمی من «لئون شیمکین» مدیر کل شرکتی که این کتاب را منتشر میکند، از عدم بصیرتی که بعضی اشخاص نسبت بیول خود دارند برایم صحبت کرد و گفت دفر داری را میشناسد که حقیقتاً در موقع انجام وظیفه برای شرکتی که در آن کار میکند در حساب ارقام و اعداد اعجوبه است ولی در باره بول خودش چه بگویم! مثلاً اگر این مرد یکروز ظهر حقوقش را بگیرد، قدم زنان از خیابان بطرف منزل برود ، اگر پالتویی در پشت شیشه دکانی نظرش را گرفت فوراً میخرد بدون اینکه فکر کند که کرایه خانه ، پول برق و تمام مخارج ثابت دیگر باید از این پاکت پرداخت حقوق شود. خبر اول پول نقد در جیب دارد و دیگر - حساب هیچ چیز را نمیکند. در حالی که این مرد میدانند که اگر شرکتی که او در آن کارمند است اینطور گشاد باری کند بزودی ورشکست خواهد شد.

برای اینکه براه و رسم اداره کردن امور مالی خود طرز پول خرج کردن آشنا شوید در اینجا بذکر دستور میپردازم.

دستور شماره ۱ ، پولها نیکی به مصرف میبرسانید یا داشت کنید و قتیکه «ارنولد بنت» در پنجاه سال پیش شروع بنویسندگی کرد ، بسیار فقیر و در تنگنای فشار مالی بود . از این جهت هر شاهی پولی را که خرج می کرد یادداشت مینمود و بدین ترتیب می فهمید که پولهایش بکجا می رود . او از این روش بقدری خوش آمد که بعدها بیز که ثروتمند شد و شهرت جهانی بدست آورد اینکار را دنبال کرد .

روکفلر معروف نیز دفتری برای ثبت مخارج خود داشت و قبل از آنکه این مرد دعای شب خود را بخواند و برخت خواب برود از وضع مالی خود تادینار آخر باخبر بود.

من و شما باید يك دفتر یادداشتی تهیه کنیم و حساب پول و مخارج خود را داشته باشیم. نرسید، نمی‌گویم برای تمام عمر، خیر، باین کار احتیاجی نیست متخصصین بودجه یا عبارت دیگر کسانی که در امور دخل و خرج تجارب و اطلاعاتی دارند، به ما توصیه می‌کنند که دست کم برای یکماه و در صورت امکان تا سه ماه حساب دقیق هر یکشاهی پولیرا که خرج می‌کنیم داشته باشیم این عمل به ما نشان می‌دهد که پول ما بچه مصارفی می‌رسد و آنوقت می‌توانیم بودجه زندگی خود را تنظیم کنیم.

ممکن است شما از آنهایی باشید که بدانید پولتان چگونه خرج میشود و بچه مصارفی میرسد. بسیار خوب، ولی اگر حقیقه شما این کار را می‌کنید باید توجه داشته باشید که یک نفر از هر هزار نفر می‌باشد.

بانو «استاپلتون» بمن میگفت که غالباً برای زنان و مردان پیش می‌آید که ساعات مسمادی وقت صرف ارقام و اعداد می‌کنند تا آن‌ها را بروی کاغذ بیاورند و وقتی نتیجه را روی کاغذ دیدند، آنوقت با تعجب می‌گویند: «آیا پول من در اینراه خرج شده است؟» آنها نمیتوانند آنرا قبول کنند آیا شما هم از این دسته اشخاص هستید؟ شاید.

دستور شماره ۲: بودجه خود را طوری تنظیم کنید که متناسب با حوائجتان باشد.

بانو «استاپلتون» میگوید که دو خانواده ممکن است بپهلوی بپهلوی هم در يك محله و در دو خانه مشابه زندگی کنند و دارای عائله مساوی و در آمد یکسان باشند، با وجود این مخارجشان با هم کاملاً متفاوت باشد چرا؟ بعلمت اینکه اشخاص متفاوتند و بوجود يك امر خصوصی است و بستگی بعادت و رسوم هر خانواده دارد.

معنی تنظیم و ترتیب بودجه این نیست که انسان خود را از نعم ولذات زندگی محروم سازد. بلکه منظور از این کار اینست که يك حس تأمین مالی به ما بیخشد. کسانی که زندگی را روی بودجه خود اداره می‌کنند خوشبخت تر از سایرین می‌باشند.

چگونه این کار را انجام خواهید داد. ابتداءً همانطوریکه گفتم باید صورتی از کلیه مخارج خود تهیه کنید و بعد از دیگران مشورت بطلبید. من از بانو استاپلتون پرسیدم که اگر در قصبه یا دهی سکونت داشته باشد و بنخواهد در تنظیم بودجه خویش از جایی یا کسی مشورت بطلبد چه کار خواهد کرد؟

در پاسخ گفت: «بعرفترین روزنامه ای که در آن محل منتشر می شود شرحی مینویسم و میبرسم که از کجا و از چه کسی میتوانم برای تنظیم بودجه مشورت بخواهم و در راه رسیدن بمنظور حاضرم در صورت لزوم حتی یکروز تمام پیاده راه بروم» دستور شماره ۳: پول خود را از روی عقل و تدبیر خرج کنید. منظورم اینست که حد اکثر استفاده را از ارزش پول خود بکنید. تمام بنگاهها و شرکت های بزرگ دارای مأمورینی هستند که هیچ کاری ندارند جز اینکه برای شرکت متبوع خود بهترین و باصرفه ترین خریدها را بکنند. پس چرا شما هم مانند یک ناظر و مباشر شخصی، همین کار را نمی کنید. دستور شماره ۴: با درآمد خود در دسترستان را زیاد نکنید.

بانو استاپلتون بن گفت که در دستر او بیش از همه در موقعی است که خانواده هائی که درآمد آنها پنج هزار دلار در سال است برای تنظیم بودجه از او مشورت می طلبند. زیرا درآمد پنج هزار دلار در سال است، کمال مطلوب اغلب خانواده های آمریکائی است. آنها ممکن است از روی عقل و تدبیر سالها زندگی سر برده باشند ولی همینکه درآمد آنها پنج هزار دلار افزایش یافت تصور میکنند که بمقصد رسیده اند و شروع بگشاد بازی میکنند. در حقیقت امر آنها کمتر از سابق خود راحت و خوشبختند زیرا در مقابل اضافه در آمد خود خرجهای زیادی میتراشند.

البته این امر طبیعی است و مایمخواهیم از حیات خود لذت و تمتع بیشتری ببریم اما در عاقبت امر کدام یک بیشتر خوشی و سعادت نصیب مامی کند خود را مجبور بزندگانی در حدود بودجه کردن یا از دست طلبکاران لحظه ای راحتی نداشتن!

دستور شماره ۵: خود را در مقابل بیماری، حریق و هزینة های ناگهانی بیمه کنید.

امروز وضع طوری است که انسان می تواند در ازای مبلغ نسبتاً ناچیزی خود را در مقابل کلیه خطرات حوادث سوء بیمه کند. من نمیکویم که شما برای هر چیز کوچک، از لگزدیدن بدن توی وان حمام گرفته تا مرض سرخک خود را بیمه کنید. بلکه منظورم حوادث عمده و بزرگی است که مخارجی برای شما ایجاد و این مخارج باعث تشویش و نگرانی میگردد. مثلاً، من زنی را میشناسم که سال گذشته مدت ۱۰ روز در بیمارستان گذرانید و چون آنجا را ترک گفت صورتحسابش فقط بالغ بر هشت دلار بود! زیرا او خود را در مقابل بیماری بیمه کرده بود.

دستور شماره ۶: در فرزندان خود یک حس مسئولیت نسبت پول بوجود آورنده.

من هرگز اين مطلب را كه وقتي دريكي از جرايد خواندم فراموش نميكنم . نويستنده شرح داده بود كه او چگونه در دختر كوچكش يك حس مسئوليت نسبت ببول بوجود آورده بود . او يك دسته چك اضافي از بانك گرفته و آنرا در اختيار دختر نه ساله اش گذارده بود . هر وقت مقرري هفتگي دخترش را ميداد او بول را نزد مادرش «بوديچه» مي سپرد و مادرش بانك بولهاي او ميشد آنوقت در ظرف هفته ، دختر براي هر شايي بولي كه احتياج داشت چك مي كشيد و حساب بولش را بدقت نگاه ميداشت . نه تنها اين عمل باعث تفريح و سرگرمي دختر بود بلكه طرز خرج كردن پول و حساب نگاهداشتن آنرا نيز مي آموخت . اين شيوه بسيار عالي و قابل تقدير است دستور شماره ۷ : اگر زن خانه داري هستيد ممكن است از همان اجاق آشپز خانه كسر خرتان را جبران كنيد .

اگر پس از آنكه مخارج خود را عاقلانه تعديل و تنظيم كرديد باز همديد كه دخل و خرج تطبيق نميكنند در آنصورت شما ميتوانيد يكي از اين دو كار را بكنيد . يا خود را تسليم اضطراب و تشويش و نگراني سازيد و شكابت آغاز نماييد؟ يا نقشه اي بريزيد كه بول زيات تري بدست آوريد . چطور؟ تنها كاري كه بايد انجام دهيد اينست كه بولي تهيه كنيد تا يكي از احتياجات خود را كه فعلا بطور كافي تأمين نميشود مرتفع سازيد . اين روشي است كه بانو «اسپر» ساكن نيويورك بكار بست . در سال ۱۹۳۲ وي دريك آپارتمان سه اتاقه يكه و تنها زندگي ميكرد . شوهرش مرده و دو دخترش شوهر کرده بودند . يکروز در حيني كه در مغازه شيريني فروشي بستني مي خورد مشاهده کرد در آن مغازه كيك هاي مربائي فروخته ميشود كه هيچ خوب درست نشده است . از صاحب مغازه پرسيد كه آيا حاضر بخريد كيك مربائي خانگي هست يا خير چون جواب موافق شنيد بمنزل رفت . خودش بقيه را اين طور براي تعريف کرد « با اينكه من خوب پخت و پز كردم هرگز در دوران حياتم پيش از دوازده كيك نخسته بودم . چون صاحب مغازه سفارش دو كيك مربائي داده بود ، بمنزل آمدم واز همسايه طرز درست كردن كيك مربائي سبب را پرسيدم چون آنها را بمنگاه بردم ، صاحب مغازه خوشش آمد و دستور پنج كيك ديگر داد بتدريج از مغازه هاي اغذيه فروشي ديگر نيز سفارشاتي رسيد و در مدت دو سال كار بجائي كشيد كه در سال پنجهزار كيك مربائي درست مي كردم من تمام آنها را در همان فراشزي كوچك خودمي پختم و بجز مبلغ ناچيزي كه صرف مواد اوليه اش ميكردم مخارجي نداشتم»

مشترين اين شيريني هاي خانگي بقدری زياد شد كه او مجبور گرديد محل كارش را از آشپزخانه بمنگاه اي منتقل كند و دو دختر - براي پختن

شیرینی های مختلف استخدام نماید . در زمان جنگ مردم پشت سر هم ردیف در کنار مغازه اومی ایستادند تا نان و شیرینی خانگی بخرند .

بانو «اسپر» خودش میگفت : «من در روز ۱۲ الی چهارده ساعت در مغازه کار میکردم ، اما خسته نمیشدم زیرا آنرا کار نمیدانستم . این سرگرمی برزخی را که در نتیجه مرگ مادرو شوهرم ایجاد شده بود پر کرد . » بانو «اسپر» عقیده دارد که با نوان دیگری که در طبخای دستی دارند نیز میتوانند در ایام فراغت همین کار را بکنند .

بانو «اوراسیندر» نیز نظیر این کار را انجام داد . او در شهری که سی هزار جمعیت داشت زندگی میکند نامبرده کارش را با يك فرآشپی و ده سنت سرمایه برای تهیه مواد اولیه آغاز کرد . شوهرش مریض شد و او ناچار بود پول فراهم کند . اما چطور ؟ تجربه ای نداشت اهل فن و حرفه ای هم نبود و از همه گذشته پولی در بساط نداشت . او فقط يك زن خانه دار بود . ناچار از سفیده تخم مرغ و کمی شکر ، مقداری آب نبات در پشت فرآشپی خود درست کرد و آنها را نزدیک مدرسه ای برد و هردانه را بچند شاهی فروخت و به بچه ها گفت : «وردا هم از این شیرینی هایم آورم ، پول همراه بیاورید در هفته اول تنها در حدود ۴ دلار استفاده کرد بلکه سرگرمی و تنوعی هم در زندگیش پیدا شد . او هم خودش و هم بچه ها را خوشحال میساخت و وقت برای نگرانی و خود خوری نداشت

این زن بقدری بلندپرواز بود که بزودی در صدد توسعه کارش برآمد و باین فکر افتاد که شخصی را پیدا کند که شیرینی های او را در شهر پر هیاهوی شیکاگو بفروش برساند . بيك نفر ایتالیائی که کارش فروش بادام زمینی بود مراجعه کرد و طی او شانه اش را بالا انداخت زیرا مشتری هایش از او بادام زمینی میخواستند نه شیرینی . بانو سیندر نمونه ای از شیرینی خود را باو داد و مرد ایتالیائی از آن شیرینی خوشش آمد و شروع بفروش آن کرد و در همان روز اول ۴ دلار و نیمه بانو سیندر نفع رسانید . چهار سال بعد بانوی مزبور مغازه بزرگی در شیکاگو باز کرد . شبها شیرینی درست میکرد و روزها میفروخت این زن سابقا نرسو و خجول که کارخانه آب نبات سازی خود را در پشت اجاق آشپزخانه اش برپا کرد : امروز صاحب هفده مغازه بزرگ شیرینی فروشی است .

نتیجه ای که من میخواهم بگیرم اینست که بانو «اسپر» و بانو «سیندر» بعوض این که از وضع مالی نگران شوند عمل مثبت انجام دادند و آنها از راهی بسیار ساده و باریک ، یعنی از پشت اطاق آشپزخانه شروع بدراوردن پول کردند و این کار هیچگونه مخارجی از قبیل کرایه خانه ، وسایل کار ،

هزینه اعلان و تبلیغات و غیره برایشان نداشت. تحت این شرایط غیر ممکن است زنی در مقابل گرفتاریها و نگرانیهای مالی از پای درآید .

باطراف خود بنگرید ، محققاً خواهید دید که حواج بسیاری است که بایستی تأمین شود . در این صورت مثلاً اگر شما آشنز خوب و ورزیده ای باشید محتملاً میتوانید يك کلاس درس طبّاحی در همان آشنز خانه خود تشکیل دهید و با مراجعه بمنازل اطراف ، شاگردانی برای کلاس خود تهیه کنید از این قبیل فرصتها ، هم برای مردان و هم برای زنان بسیار است .

دستور شماره ۸ : هرگز قمار نکنید

من همیشه از کسانی که امیدوارند بتوانند با شرط بندی روی اسبها و یا از ماشین های قمار پول بدست آورند متعجب هستم ، مردی رامیشناسم که از راه اداره کردن یکی از همین دستگاههای آدم لغت کنی امرار معاش میکند و همیشه با اشخاص ساده لوحی که تصور میکنند میتوانند بر ماشینی که برضد آنها مجهز شده است پیروز گردند . با نظر تحقیر و تمسخر می نگردد

همچنین مردی رامیشناسم که یکی از معروفترین شرط بندان اسب دوانی آمریکامیباشد و ساقایکی از شاگردان کلاسهای شبانه من بود. او بمن می گفت با وجود اطلاعات و تجربیاتی که در قسمت مسابقات اسب دوانی دارد هرگز نتوانسته است از شرط بندی در روی اسبها پول بدست آورد .

با وجود این چه بسا اشخاص احمقی که سالیانهاشش بیلون دلار که ۶ برابر قرض دولت آمریکا در ۱۹۱۰ بود روی اسبها شرط بندی میکنند . این شخص بمن میگفت که اگر دشمنی داشته باشد هیچ راهی برای نابود کردن آن دشمن بهتر از این نیست که او را بر شرط بندی در روی اسب تشویق کند . چون از او پرسیدم که بسر این اشخاص چه بلائی خواهد آمد در پاسخ گفت : « انسان ممکن است حتی ضرابخانه آمریکارا نیز روی این شرط بندی بیازد »

دستور شماره ۹ : اگر نمیتوانید وضع مالی خود را اصلاح کنید پس خوبست اقلان نسبت بخودتان دلسوز باشید و در باره آنچه که تغییر نمیتوان داد تشویش و نگرانی بخود راه ندهید

اگر نمیتوانید وضع مالی خود را بهبودی بخشید ، اقلامی توانید طرز فکر خود را نسبت بان اصلاح کنید . باید بخاطر داشته باشید که دیگران نیز همین مشکلات مالی را دارند . شاید ما از این جهت غصه می خوریم که زندگانیمان پیاپی «عمر و» نمیرسد و «عمر و» غم و تشویش دارد که نمی تواند مثل «زید» زندگی کند و قس علیهذا

بعضی از مشهور ترین مردان تاریخ دارای گرفتاریها و مشکلات مالی

بوده اند . مثلا ابراهام لینکلن و واشنگتن پس از انتخاب شدن برای مسافرت بمقر ریاست جمهوری ناچار بودند پول از این و آن قرض کنند .

اگر ما نمی توانیم تمام آن چیزهایی را که می خواهیم دارا باشیم ، دیگر چرا زندگی خود را با غم و تشویش بکام خود تلخ کنیم ، خوش است نسبت بخود مهربان و دلسوز باشیم و با نظر فیلسوفانه بر آن بنگریم ، یکی از بزرگترین فلاسفه روم می گوید . « اگر شما با آنچه دارید قانع نیستید و لوا این که صاحب تمام دنیا هم بشوید باز بیچاره و بینوا هستید . »

این نکته را بخاطر بیاورید که اگر ما صاحب تمام کشور خود شده و دور آنرا سیم خاردار بکشیم باز سه وعده غذا بیشتر نمی خوریم و در یک رخ خواب بیشتر نمی خوابیم . بقول سعدی :

درویش و پادشاه نشنیدم که کرده اند

بیرون از این دو لقمه دنیا تناولی

برای برطرف کردن نگرانیهای مالی این دستورات را بکار بندید .

- ۱ - مخارج خود را روی کاغذ بیاورید .
- ۲ - بودجه خود را طوری تنظیم کنید که متناسب با حوائجتان باشد .
- ۳ - پول خود را از روی عقل و تدبیر خرج کنید .
- ۴ - با درآمد خود در دستران را زیاد نکنید .
- ۵ - خود را در مقابل بیماری ، حریق و هزینه های ناگهانی بیمه کنید
- ۶ - در فرزندان خود یک حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورید
- ۷ ، اگر زن خانه داری هستید از همان اجاق آشپزخانه کسر خرج خود را جبران کنید .
- ۸ - هرگز قمار نکنید .

اگر نمی توانید وضع مالی خود را اصلاح کنید ، پس خوب است اقلا نسبت بخودتان دلسوز باشید و در باره آنچه که نمی توان داد تشویش و نگرانی بخود راه ندهید .

چگونه بر نگرانی فائق شدم

از این بیعد مطالبی را مطالعه میفرمائید که بقلم شخصیت
هائی نوشته شده که با طرق مختلف بر نگرانی فائق آمده و با قرار
خودشان در پیچ و خم زندگی پیروز و کامروا شده اند. نتیجه کلی
عقاید آنان ساده و عملی و مؤثر بودن فرمولها و اندرزهای زنده
و تابنده این کتاب را تأیید میکند و خوانندگان ارجمند را نوید
میدهد که با بکار بستن مطالب قبل، قطعاً بسوی سعادت واقعی
و آرامش فکر و ضمیر کشانده شده و با تسلط کامل بدشمن واقعی
موفقیت یعنی « نگرانی » بسر منزل مقصود کمال مطلوب نائل
خواهند شد.

باحوالات چاره ناپذیر بسازید

بقلم: ر. س. بودلی

نویسنده کتاب «محمد پیامبر اسلام»

در سال ۱۹۱۸ روی ازدنیائی که آنرا میشناختم برگرفته و بشمال
افریقا پناهنده شدم و در بین اعراب صحرا، در آن نقطه ایکه بنام باغ‌الیه
معروف است سکونت اختیار کردم. مدت هفت سال در آن ناحیه زندگی
و بزبان قبائل آن محل صحبت نموده و لباس آنها را پوشیدم و از غذای آنها
خوردم و زندگی آنها که بایست قرن پیش ذره‌ای تفاوت نکرده بود خو
گرفتم در آنجا صاحب علاقه و گله گوسفند شده و روی زمین توی همان
چادرهای ساده آنها میخوابیدم. در باره مذهب آنها مطالعه عمیق کردم و
کتابی درباره محمد تحت عنوان «پیامبر» برشته تحریر در آوردم.
این هفت سالی که من در بین چوپانهای مزبور گذراندم، راحت ترین
و بهترین ایام زندگیم محسوب می شود.

من تا آن موقع تجربیات فراوان داشته و بقول عوام جهان دیده بودم.
در يك خانواده انگلیسی در پاریس بدنیآ آمده و مدت ۹ سال در فرانسه
زندگی کردم و بعداً برای ادامه تحصیلات به «ایتون» رفتم و سپس کالج
نظامی «سند هرست» را پایان رساندم و مدت شش سال با درجه افسری
ارتش انگلستان در هندوستان بسر برده، چوگان را بخوبی فرا گرفتم و بشکار
علاقمند شده و در کوه هیمالیا بگردش و کوه نوردی پرداختم. در جنگ جهانگیر
اول شرکت کردم و در پایان جنگ بسمت معاونت و ابسته نظامی روانه کنفرانس
صلح پاریس شدم.

من از آنچه در این کنفرانس شنیدم و دیدم، متعجب و نا امید شدم.
در چهار سال قتل و کشتار در جبهه غرب، من عقیده داشتم که برای حفظ
تمدن و بشریت جنگ می کنیم اما در کنفرانس پاریس مشاهده کردم که سیاستمداران
خودخواه و منکبر چگونه زمینه جنگ جهانگیر دیگری را مهیا میسازند هر
کشوری می خواهد هر چه بدسمنش رسید تصاحب کند. اختلافات داخلی و ملی
بوجود آورده و دسیسه و توطئه های پنهانی سیاسی را احیا نمایند.

من از جنگ، ارتش و اجتماع بیزار بودم و برای اولین مرتبه در دوران خدمتم شبها خواب بچشم نمیآمد و نگران و ناراحت بودم که دو زندگی چه باید بکنم. لوید جرج مرا تشویق کرد داخل در سیاست بشوم. من میخواستم راهنمایی او را بپذیرم که ناگهان اتفاقی روی داد که برای مدت هفت سال زندگی مرا تغییر داد. این تغییر در اثر یک مذاکره دودقیقه‌ای با لورنس عربستان، مردی که جنگ چهار انگیزه اول او را معروف خاص و عام کرده بود روی داد. او سالها در صحرای اعراب زندگی کرده بود و بمن هم نصیحت کرد که چون او رفتار کنم در ابتدا خیلی بنظر عجیب و مبهم میآید. اگر چه من میخواستم از ارتش بیرون بیایم ولی باید کار دیگری برای خود پیدا میکردم. ادارات و شرکت‌ها احتیاجی بشخصی چون من که فقط افسر سابق ارتش بودم در آن زمان که میلیونها نفر بیکار وجود داشت نداشتند. بنا بر این بگفته لورنس عمل کردم و با فریقا رفتم تا بین اعراب زندگی کنم و امروز از عمل خود بسیار خوشحالم زیرا آنها بمن یاد دادند که چگونه بر نگرانی فائق آییم. مثل تمام مسلمانان با ایمان آنها معتقد بسرنوشت و تقدیر میباشند. آنها تمام آنچه را که محمد در قرآن گفته است وحی آسمانی میدانند و بنا بر این چون در قرآن میگوید: «خداوند ترا آفرید و در تمام اعمال نظارت دارد» آنها تعبد آوی چون و چرا آنرا میپذیرند و از همین جهت است که هر وقت عملی خلاف میل آنها انجام میگردد بی جهت ناراحت و نگران میشوند و زندگی آرام و ساکتی دارند. آنها میدانند آنچه مقدر است همان خواهد شد و هیچکس بجز خدای بزرگ نمیتواند آنرا تغییر دهد با تمام اینها، در مواقع مشکل و بحرانی دست روی دست نمیگذارند و آرام نمیشینند و برای نمونه اجازه بدهید از باد شدید و خطرناکی تعریف کنم که در زمان اقامت من در صحرای برای مدتی مردم را از کار و زندگی باز داشت. این باد سه شبانه روز بدون انقطاع میوزید و بقدری شدید و تند بود که شن‌های گرم صحرا را بلند کرده و در یکصدمیل آنطرف تر در ساحل فرانسه بر دهکده «رون» میباشید، شدت گرمی این‌شنها بدرجه ای بود که من وحشت داشتم و موهای سر مرا بسوزاند و بهر کجای بدن که فرودم میآید بشدت میسوزاند. گلویم خشک شده و چشمانم میسوخت دهانم پر از شن و خاک شده و چنین بنظر میآید که در کارخانه بلورسازی مراد مقابل کوره بزرگش قرار داده اند. کار من نزدیک بود بچگون انجامد ولی اعراب شکایتی نداشتند و شاه هایشان را بالا انداخته و میگفتند «مکتوب» این دو سرنوشت ما نوشته و مقرر شده است.

اما همینکه طوفان فرو نشست، فوراً دست بکار شدند و تمام بره‌ها را سر بریدند تا بتوانند اقلام درها را نگاه دارند. پس از انجام این عمل گله را بطرف جنوب و چشمه‌های آب‌راندند. تمام این اعمال را بسیار آرام و با خونسردی

انجام دادند و از بخت بد خود گله و شکایت نکردند و از خسارتی که با آنها وار آمده بود اظهار نارضایتی ننمودند. رئیس قبیله می گفت: آنقدرها اهمیتی ندارد ما باید تمام گوسفند های خود را از دست میدادیم ولی شکر خدا که نصف آنها برای ما باقی مانده است که میتوانیم با آنها خسارات وارده را در آیند جبران کنیم.

یکدفعه هم در موقع عبور از صحرا لاستیک اتومبیل ما ترکید. رانند فراموش کرده بود لاستیک یدکی را تعمیر کند و بنابراین اتومبیل هم با سه چرخ نمیتوانست حرکت کند. من از شدت عصبانیت بخود پیچیدم و از اعراب همسفرم می پرسیدم که آنها چه میکنند. آنها با کمال خونسردی اظهار داشتند که عصبانیت فایده ای ندارد و بجز اینکه آنها را سرگرم تر و خسته تر نماید نتیجه ای در بر نخواهد داشت. لاستیک روی مقتضیات و مشیت الهی تر کیده است و کاری هم بآن نمیتوان کرد. بهر زحمتی بود لاستیک را تعمیر کردیم ولی هنوز یک کیلومتر پیش نرفته بودیم که اتومبیل از حرکت باز ماند و معلوم شد بنزین آن تمام شده. در اینجا نیز اعراب دوباره همان کلمه «مکبوب» را تکرار کرده و بعوض اینکه بشو فر داد بزنند و از او بخواهند که چرا غفلت کرده و بنزین کم برداشته است، همه با خیال راحت با کمال خونسردی از اتومبیل پیاده شده و در حالیکه آواز میخواندند پای پیاده بطرف مقصد حرکت کردند.

هفت سال اقامت در نزد اعراب مرا هتقاعد ساخت که امراض روحی، جنون و میل بشراب خواری اروپائیان و امریکائی ها نتیجه زندگی سراسر تشویش و شتابی است که ما آن را تمدن مینامیم.

مادامیکه من در صحرا زندگی میکردم هیچ نگران بودم در باغ الهه آسمان صاف و شفاف و رضایت بخشی و همچنین نیرومندی بدنی را که عده زیادی به عبت در جستجویش هستند و بجز ناراحتی و ناامیدی نتیجه ای نمیگیرند مشاهده کردم.

عده ای با سر نوشت و تقدیر مخالفند. شاید حق با آنها باشد، کسی چه میداند؟ ولی تمام ما اثر سر نوشت را در زندگی خود به چشم مشاهده کرده ایم برای نمونه، اگر من در آن بعد از ظهر گرم ماه اوت ۱۹۱۹ با لورنس صحبت نمی کردم، بطور یقین زندگانی من در سالهای بعد کاملاً تغییر میکرد. امروز چون بگذشته مینگریم، میبینم زندگانیم چگونه در اثر حوادثی که از کنسرل اراده من خارج بوده است شکل و قیافه های بیشمار گرفته است. اعراب این را «مکتوب» یا «قسمت» دانسته و همه امور را بسته باراده خداوند میدانند. حالا شما هر چه دلتان میخواهد آن را بنامید ولی بدانید که اثرش در زندگی شما بسیار شدید است. من فقط میدانم امروز پس از هفده سال که صحرا را ترك کرده ام از

رضایت و تمکینی که در مقابل حوادث چاره ناپذیر از اعراب آموخته ام برخوردار میگردم. این فلسفه و نوع فکری من از هزاران مخدر و مسکن باعث تسکین و راحتی اعصابم گردید.

من و شما شاید به تقدیر و سرنوشت معتقد نباشیم ولی وقتی که با دسوزان میوزد و زندگی را تار و مار میکند و ما نمی توانیم از آن جلوگیری کنیم؛ چرا با حوادث چاره ناپذیر سازش ننمائیم (فصل نهم صفحه ۸۶ کتاب رجوع شود) و آنوقت با خونسردی آن را جبران نکنیم.

در زندگی نا امید نباشید

بقلم: ایلمر توماس

نماینده مجلس سنای امریکا

در پانزده سالگی دائماً از نگرانی و ترس معذب و از نظر دیگران درباره خود در شك و تردید بودم. قد من بیش از اندازه بلند بود و از لاغری بنرده های آهن شباهت داشتم با اینکه قدم از شش پا و دو اینچ متجاوز بود و زنم به ۱۱۸ پوند نمیرسید. بسیار ضعیف بودم و نمی توانستم در مسابقات ورزشی با کودکان همسالم رقابت و شرکت کنم. آنها مرا مسخره میکردند و با سم «صورت دزازه» می نامیدند. بقدری نگران و از خود نا امید بودم که نمیخواستم با دیگران روبرو شوم و بندرت هم این قبیل ملاقاتها روی میداد، زیرا خانه دهقانی مادور از جاده قرار داشت و اطرافش را جنگل دست نخورده و انبوهی احاطه کرده بود، مادور از جاده زندگی می کردیم و هفته می گذشت بدون اینکه من بجز اعضاء خانواده خود با شخص دیگری ملاقات کنم.

بطور یقین اگر من می گذاشتم آن نگرانی ها و ترسها در من رسوخ یابند هرگز باین موفقیت نمیرسیدم. هر روز و هر ساعت از زندگی من در غم و غصه قد بلند و هیكل لاغر و بدن ضعیف می گذشت و بزحمت میتوانستم درباره چیزهای دیگر فکر کنم. ترس و ناراحتی بقدری شدید بود که غیر ممکن است بتوانم آنرا شرح دهم. مادرم که سابقاً معلمه مدرسه ای بود از حال من خبر داشت و میدانست چه یکشم از این روروزی بن گفت: «پسر عزیزم تو باید صاحب علم و کمال شوی، تو باید با اطلاعات و معلومات خود زندگی را اداره نمایی زیرا از لحاظ شکل و قیافه خیلی عقب هستی و همیشه این نقص بدنی مانع بزرگی برای تو خواهد بود»

از آنجائیکه والدین من استطاعت نداشتند که مرا بدیرستان بفرستند من دریافتم که خودم باید راه خود را هموار سازم و از این جهت در یک زمستان دامن همت بکمر زدم و چندراسو و سمور و حیواناتی از این قبیل شکار کردم و پوست آنها را در بهار به چهار دلار فروختم و با این پول دو رأس خوک خریداری کردم. هر طوری بود خوک ها را پرورار کردم و در پائیز سال آینده مبلغ چهل دلار بفروش رساندم.

با این چهل دلار سرمایه روانه کالج «سنترال نورمال» شدم و در آنجا هفته ای یک دلار و چهل سنت بابت خوراک و پنجاه سنت بابت کرایه اطاق میسر داشتم مادرم پیراهن قهوه ای رنگی برایم دوخته بود و علناً می گفت که رنگ قهوه ای کمتر چرکی را نشان می دهد. لباس من عبارت از کت و شلواری بود که روزگاری بیدرم تعلق داشت و هیچ به هیکل من نمی آمد و از همه بدتر زنگال کفش بود که در اثر شل شدن بندهای لاستیکی آن در موقع راه رفتن از پایم بیرون می آمد. من بقدری از اجتماع و روبرو شدن با شاگردان ناراحت و معذب بودم که در گوشه اطاق تنهایی شستم و مشغول مطالعه می شدم؛ در آن موقع بزرگترین آرزوی من این بود که بتوانم یک دست لباس نیمه دار که مناسب هیکلم باشد لباسی که مرا در مقابل دیگران سرافکننده و شرمسار نسازد بخرم.

مدتی نگذشت که چهار واقعه برای من روی داد که بمن در رفع نگرانی و احساس اینکه بیچاره و زبون هستم کمک و همراهی نمود.

این وقایع بمن جرأت، امید و اعتماد بنفس دادند و کاملاً مرا برای تمام عمر عوض کردند. بطور اختصار این وقایع را شرح میدهم.

اول: پس از دو ماه تحصیل در آن مدرسه بعد از امتحانی که از من شد گواهی ناه درجه سومی برای تدریس در دبستانهای حومه و قصبات دادند اگر چه مدت این گواهینامه فقط شش ماه بود ولی برای من کفایت می کرد و دلالت بر این مینمود که بغیر از مادرم شخص دیگری نیز بمن اعتماد و ایمان دارد دوم: مدرسه روستائی ناحیه «هابی هولو» مرا با دستمزد روزانه ۲ دلار برای تدریس استخدام کرد. اینهم نمونه دیگری از اعتماد دیگران بمن بود.

سوم: بمجرد دریافت اولین حقوق، فوراً یک دست لباس نیمه دار که از پوشیدن آن خجالت نمی کشیدم خریداری کردم اگر اکنون شخصی یک میلیون دلار بمن بدهد، غیر ممکن است نصف آن قدری که از خرید آن لباس نیمه دار چند دلار خوشحال شدم مرا شاد و مسرور سازد.

چهارم: مهمترین واقعه حیات من اولین پیروزی من بر علیه تشویش

وزبونی خود، در موقعی رویداد که مطابق معمول سنواتی مسابقه سخنرانی در «بین بریج» برپا شد و مادر مرا تشویق کرد که در آن شرکت جویم. بنظر من اینکار خنده آور و مضحك مینمود زیرا من جرأت حرف زدن با يك نفر نداشتم، چه رسد باینکه در حضور جمعیت انبوهی نطق کنم ولی اعتماد و ایمانی که مادر من داشت در من بسیار مؤثر افتاد. او برای آینده من خوابهای خوشی دیده و زندگی خود را وقف من کرده بود. ایسان او بمن باعث تشویق در شرکت در این مسابقه گردید. موضوع این سخنرانی را «هنرهای ظریفه امریکا» تعیین کردم و در موقعیکه مشغول تهیه متن آن شدم باید اقرار کنم که خودم نمیدانستم «هنرهای ظریفه» چیست. شنوندگان هم از آن اطلاعی نداشتند و اهمیتی بآن میدادند.

من بیشتر از صدمرتبه متن سخنرانی خود را برای درختان و گاوان تکرار کردم و آنرا بخاطر سپردم. بقدری برای خاطر مادرم کوشیدم با حرارت و شوق سخنرانی کنم که توانستم جایزه اول را بگیرم و خودم از این ماجری در شگفت بودم. صدای فریاد شادی جمعیت بلند شد و تمام جوانانی که روزی مرا مسخره میکردند و بنام «صورت درازه» میخواندند بطرفم آمده و دست بیستم میزدند و میگفتند: «ایلمر، ما میدانستیم که تو موفق خواهی شد» مادرم خود را در آغوش من انداخت و حق هق گریه میکرد. اکنون چون بگذشته برمیکردم می بینم که موقعیت من در آن مسابقه سخنرانی سیر زندگانیم را عوض کرد و روزنامه های محلی مقالاتی در صفحه اول خود درباره من منتشر کرده و آینده درخشانی برایم پیش بینی نمودند.

موفقیت در این مسابقه مرا در محل سرشناس و صاحب نفوذ کرد و از همه مهمتر صدها مرتبه اعتماد مرا بخود افزودن ساخت. من حالامی فهمم که اگر در آن مسابقه پیروز نشده بودم، محتملا هرگز عضویت مجلس سنای امریکا پذیرفته نمیشدم، زیرا این موفقیت نظر مرا روشن ساخت و افق افکار مرا باز نمود و بمن فهماند که صاحب قدرت پنهانی بودم که از آن اطلاع نداشتم. مهمتر از اینکه جایزه مسابقه یکسال تحصیل مجانی در کالج «سنترال نورمال» بود.

از آن موقع بیست و نه ساله بودم و در سالهای ۱۸۹۶-۱۹۰۰ اوقات خود را بتدریس و تحصیل تقسیم کردم. برای این که بتوانم هزینه تحصیل دانشگاه را فراهم کنم، پیشخدمتی میکردم، پست کوره می رفتم، چمن و علف میچیدم، کتابداری میکردم و در تابستانها در مزارع گندم کار میکردم و در ساختن جاده های عمومی سنک و خاک بدوش میکشیدم. در سال ۱۸۹۶ که بیش از نوزده سال از عمرم نمیگذشت، برای تشویق

مردم با انتخاب یکی از کاندیدای ویاست جمهوریست و هشت سخنرانی کردم کیف ولذتی که این سخنرانی هادرمین بوجود آورد مرا بر آن داشت که در سیاست وارد شوم. بنا بر این وقتی که وارد دانشکده «ده باو» شدم حقوق و سخنرانی عمومی را بخوبی فرا گرفتم و در مناظراتی که بین آن دانشکده و دانشکده های دیگر برگزار میشد شرکت جسته و موفقیت بدست آوردم. در اثر پیروزی در مسابقه سخنرانی عمومی سالیانه دانشکده بمديریت روزنامه مخصوص دانشکده منصوب شدم.

پس از آنکه موفق بگذراندن پایان نامه شدم، در «اوکالا هوما» دارالو کاله ای باز کردم و مدت سیزده سال پی در پی عضویت سنای استان اوکالا هوما و چهار سال بنماینده گی مجلس نمایندگان انتخا ب شدم در این موقع پنجاه سال از عمرم میگذشت و آن مقامی را که میخواستم بدست آورده بودم و از استان مزبور عضویت مجلس سنای امریکا انتخاب گردیدم.

من این داستان را برای لاف و گراف و تعریف از ماجرای زندگی خود که شاید مورد توجه دیگران قرار نگیرد ننوشتم، بلکه امیدوار هستم که شرح زندگی پر زحمت من برای کسانی که امروز از سگرانی، شرم و خجالت در زحمت میباشند و بچشم حقارت در خود نظر میکنند و چون ایامی که من از پوشیدن لباس مستعمل و از کار افتاده پدرم و کفشهای کشاد و کهنه ناراحت بودم، آنها هم اکنون در زحمت میباشند، مفید واقع شود و جرأت و اعتمادی بآنها برای رسیدن بمقصود بدهد.

(نکته جالب توجه اینجاست که ایلر توماس که در جوانی تا آن درجه از لباس نامتناسبش خجالت میکشید، بعداً خوش لباس ترین سنا تور های مجلس سنای امریکا شناخته و انتخاب گردید.)

پیوسته خود را مشغول دارید

بقلم: دیل هیوز

محاسب رسمی شهر شیکاگو

در سال ۱۹۴۳ در حالیکه سه دنده ام سخت مجروح و ریه ام سوراخ شده یکی از بیمارستان های مکزیک جدید رساندند. این حادثه بد در موقعی که میخواستم دریکی از تمرین های دریائی در جزایر هاوایی پیاده گردیم روی داد. من برای پریدن از روی قایق موتوری خود را آماده کرده بودم که ناگهان موجی قایق را بدست تکان داد و من تعادل خود را از دست دادم و با

چنان فشاری بر زمین خوردم که دنده‌هایم شکست و ریه‌ام را مجروح ساخت . سه ماه از بستری بودن من در بیمارستان می‌گذشت که دکتر مربوطه بمن خبر داد که هیچ‌گونه اثر بهبودی در من دیده نمی‌شود . پس از مدتی فکر باین نتیجه رسیدم که نگرانی و تشویش مانع و سد بزرگی در جلوی بهبودی و شفا یافتن من می‌باشد . من در گذشته زندگی پر فعالیتی داشتم ولی در این سه ماه جز اینکه ۲۴ ساعت شبانه روز به پشت بخوابم و فکر کنم کار دیگری از من ساخته نبود . هرچه بیشتر فکر می‌کردم زیادتر نگران می‌شدم . ترس داشتم که آیا در آینده خواهم توانست جای خود را در این دنیا بگیرم یا خیر ؟ خواهم توانست ازدواج کرده و زندگی معمولی داشته باشم یا تا آخر عمر یک شخص بیمار و بی مصرفی خواهم بود ؟

بدرخواست من دکتر موافقت کرد که مرا ببیمارستانی که بنام «باشگاه حومه شهر» معروف بود و بیماران می‌توانستند خود را بهر کاری که دلشان می‌خواست مشغول کنند ، منتقل نماید . در این باشگاه من بیازی بریج علاقه پیدا کردم و در مدت شش هفته بخوبی آن را یاد گرفتم و کتابهایی را که در این باره نوشته بودند مطالعه کردم . بعد از این مدت تقریباً هر روز عصر مشغول بازی می‌شدم و همچنین به نقاشی علاقمند گشته و زیر نظر استاد زبر دستی هر روز دو ساعت کار می‌کردم و در نقاشی خوب پیشرفت کردم . بعداً منبت کاری را هم فرا گرفتم . بقدری خود را مشغول داشتم که وقت برای نگرانی و تشویش در باره نقص بدنی خود پیدا نمی‌کردم .

بعد از سه ماه پزشکان و پرستاران بملاقات من آمده تبریک گفتند که معجزه کرده و خود را شفا بخشیده‌ام . جملاتی که آنها اداء می‌کردند شیرین ترین جملاتی بود که در مدت عمر شنیده بودم و می‌خواستم از شادی فریاد بکشم نکته‌ای که می‌خواهم یادآور گردم اینست که در آن ایامی که من فقط بیست می‌خواهیدم و برای آینده نگران می‌شدم کوچکترین اثر بهبود در من طاهر نگردید من جسم خود را بانگرانی‌های بی‌حاصل مسموم می‌کردم و حتی نمی‌گذاشتم دنده‌های شکسته‌ام جوش بخورند . اما بمجرد اینکه خود را با بازی بریج ، نقاشی و منبت کاری مشغول داشتم پزشکان اظهار نمودند که معجزه ای بوقوع پیوسته و من شفا یافته‌ام .

من امروز زندگانی عادی و راحتی را طی می‌کنم و ریه و دنده‌هایم مانند شما سالم و قوی شده است

بخاطر داشته باشید که بر ناردشاور صفحه ۷۱ این کتاب می‌گوید :
«راز بدبختی و یئوایی ما داشتن اوقات فراغتی است که

صرف فکر در باره خوشبختی میشود .
پیوسته خود را مشغول دارید .

نبرد شدید من با نگرانی و تشویش

بقلم . جاك ديمپسی

قهرمان معروف بوکس جهان

در ایامی که قهرمان بوکس بودم ، متوجه این نکته شدم که نبرد با نگرانی بمراتب سخت تر و دشوارتر از رقیبانی است که در روی صحنه بوکس با آنها مقابل میکردم . دریافتم باید راه جلوگیری از نگرانی را فرا گیرم و گرنه نگرانی نیروی حیاتی مرا از بین برده و موفقیت مرا در هم خواهد شکست از اینجهت بتدریج روشی برای خود برضد نگرانی پیش گرفتم و در زیر خلاصه آنرا نظرتان میرسانم .

برای اینکه بتوانم نیرومندی و شهامت خود را در روی صحنه بوکس حفظ کنم در موقع مسابقه آهسته باخود جملاتی را تکرار میکردم . مثلاً در موقعی که با «فیرپو» مسابقه می دادم این جملات را کرا را باخود میگفتم : هیچ چیز نمیتواند جلوی پیشرفت مرا بگیرد . او نمیتواند مرا شکست دهد و ضربات او در من مؤثر نیباشد و صدمه ای بمن نمیزند . هرچه میخواهد بشود من بکار خود ادامه خواهم داد . این جملات مثبت و افکار امیدبخش بمن کمک فراوان میکردند و بقدری فکرم را متوجه خود میساختند که حتی ضربات شدید حریف را احساس نمیکردم . در ضمن مسابقه لبم پاره شد و دور چشمانم کبود و یک دنده ام شکست و ضربات مشت «فیرپو» مرا از روی صحنه بروی ماشین تحریر یک خبرنگار انداخت و آنرا خورد کرد ولی من احساس درد نمیکردم در دوران قهرمانی فقط یک ضربه مرا ناراحت کرد و آن در شبی بود که حریف سه دنده ام را درهم شکست . تصور نکنید از ضربت مشت او ناراحت شدم ، خیر احساس درد نکردم ولی از اینکه خوب نمیتوانستم تنفس کنم ناراحت بودم . بد رستی می توانم بگویم که بغیر از آن شب ، دیگر در مسابقات ضربات حریف را احساس نکردم .

۲ - دومین عمل من این بود که پیوسته بیهوده بودن نگرانی و تشویش را بخود یاد آور میشدم .

من قبل از اینکه بروی صحنه بیایم بی جهت نگران میشدم و شبها را بیدار میماندم و از شدت نگرانی و تشویش خواب بچشمانم نمی آمد نگران

بودم که مبادا در اوایل بازی دستم بشکند و قوزك پایم در برود و چشمم صدمه ببیند و نتوانم بطور شایسته با حریف مقابل' کردم و ضربات کاری با او وارد آوردم برای رفع این ناراحتی فکری از تختخواب برمیخاستم و در جلوی آئینه قرار گرفته و بخود میگفتم: «عجب احمق هستی، که برای چیزی که اتفاق نیفتاده است و اصلا ممکن است اتفاق هم نیفتد خود را ناراحت میکنی. زندگی کوتاه است و معلوم نیست تا چند سال دیگر زنده بمانی، چرا از آن لذت نبری» مکرر با خود میگفتم که هیچ چیز با اندازه سلامتی ارزش ندارد و نگرانی و تشویش بزرگترین دشمن سلامتی است و آنرا از بین می برد. در اثر تکرار این جملات و مداومت شبانه روزی در تلقین آنها، عاقبت به نتیجه مطلوب رسیدم و توانستم نگرانی و تشویش را برای همیشه از خود دور سازم.

۳- مؤثرترین عمل من دعا بود، در ضمن تمرین در روز چندین مرتبه دعا میکردم و چون مسابقه آغاز میگردد قبل از اینکه بطرف حریف دست دراز کنم بدرگاه خداوند دعا می نمودم و نتیجه اش این بود که با اطمینان و جرئت بیشتری با حریف مقابل میگفتم. یاد ندارم شبی را بروز رسانده باشم بدون اینکه در موقع رفتن بر تختخواب دعا نکرده باشم و هرگز لقمه غذایی بدون سپاسگزاری و تشکر از خداوند از گلویم باین نرفته. آیا از این کار نتیجه ای گرفته ام؟ آری هزاران مرتبه و چه نتایج خوب و نیکو.

هرگز برای فردانگران نهی شوم

بقلم: ویلیام وود

اسقف استان میسکان

چند سال قبل، از درد شدید معده مینالیدم. هر شب هر سه چهار مرتبه از خواب بیدار میشدم و این درد لعنتی نمی گذاشت آسوده و راحت بخوابم پدرم از سرطان معده فوت کرده بود و من میترسیدم که سرطان گرفته و بیدست کم بزخم معده دچار شده باشم برای معاینه بیزشک متخصص رجوع کردم و او معاینه های لازم را کرد و با اشعه مجهول معده ام را دید و اظهار داشت که به سرطان و نه زخم معده دارم و این دردی که احساس میکنم از ناراحتی های عصبی است و برای اینکه بتوانم شبها بخوابم دوائی برایم نوشت و گردش خارج شهر تجویز کرد.

من در آن موقع بسیار گرفتار بودم. علاوه بر کارهای مذهبی و وعظ

های روز یکشنبه، ریاست سازمان صلیب سرخ را نیز داشتم و هر روز دست کم در چند تشییع جنازه شرکت می‌جستم و بکارهای دیگری هم میرسیدم. پیوسته در عجله و شتاب بودم و لحظه‌ای نمیتوانستم استراحت کنم. کم کم کارم بجائی کشید که برای هر چیز نگران و ناراحت میشدم. درد و ناراحتی ام بقدری شدید بود که دستور دکتر را اجرا کرده و قسمتی از کارهای خود را بمعهده دیگران واگذار کردم و روزهای دوشنبه را برای گردش تخصیص دادم.

یک روز در موقعیکه کشوهای میز خود را تمیز میکردم فکری بخاطرم رسید که برایم بسیار مفید واقع شد. با خود گفتم چرا همین طوری که کاغذهای باطله و بی مصرف را بدرون زنبیل کاغذهای باطله می اندازم، ناراحتی-ها و نگرانی هائیرا که برای کارهای گذشته دارم از خود دور نمیکنم؟ در همان جا تصمیم گرفتم که نگرانی های کارهای گذشته و آینده را از مغز خود دور کنم. مثل این بود که بار سنگینی از روی دوشم برداشتنده و می توانستم براحتی نفس بکشم. از آن روز بیحد مشکلاتی را که مربوط بکارهای گذشته است و دیگر فایده ای برایم ندارد از خود دور میکنم و چون کاغذهای بی مصرفه در زنبیل کاغذ باطله می اندازم.

یک روز در موقعیکه زنم در آشپزخانه مشغول ظرف شویی بود فکری دیگری بخاطرم رسید. او در موقع کار آواز می خواند و بدون اینکه از چربی و کثیفی ظرفها ناراحت باشد بکار خود ادامه میداد. من با خود گفتم: «خوب بین زنت چقدر خوشحال است. هجده سال از عروسی تو میگذرد و در تمام این مدت کار او ظرف شویی بوده است. فرض کن اگر در همان روز عروسی او میخواست بآینده بنگرد و تمام آن ظرفهای چرک و چربی را که باید مدت عمر بشوید در نظر مجسم سازد بطور یقین از مشاهده آن توده ظرف کثیف وحشت میکرد تصور آن کافی بود که هر زن قانعی را ناراحت و نگران سازد و از زندگی دلسرد کند.»

آنوقت با خود گفتم: «علت اینکه زنم بدون ناراحتی ظرفها را میشوید برای اینست که این عمل در روزیش از یک مرتبه تکرار نمی شود» در صورتی که من در حالیکه ظرف های امروز را میشویم بظرفهای کثیف گذشته فکر میکنم و از کاری که در آینده باید انجام دهم وحشت دارم. خودم در روی منبر مردم را راهنمایی میکنم و راه و رسم زندگی را بآنها نشان میدهم در حالیکه در همان موقع از نگرانی های بی جهت مینالم و خود را بیمار و ضعیف کرده ام. از آن موقع دیگر نگرانی بمن راه نیافت و درد معده هم بتدریج برطرف گردید و شبها براحتی میخوابم دیگر برای کار دیروز مضطرب و

نگران نمیشوم و ظرفهای کثیف فردا را امروز نمی‌شویم .
 آیا بخاطر دارید که در فصل اول این کتاب از قول سر «ویلیام
 آسلا» چه اندرزی بشما دادیم ؟ اگر فراموش کرده اید ، بصفحه
 ۴۴ رجوع کنید و ببینید که آسلا میگوید: «چون بار مشکلات آینده
 بر محنتهای گذشته افزون گشت و با اضافه مسائل حال حاضر ابر دوش
 کسی قرار گرفت با خود شکست ، محرومیت و رنج همراه آورده
 و در نتیجه قویترین اشخاص را نیز از پا در میاورد.»

با اراده و تصمیم از نگرانی نجات یافتیم

بقلم: کامرون شیب

نویسنده جرائد امریکا

مدت چند سال بود که بدون سرو صدای بخوشی در اداره تبلیغات شرکت
 فیلمبرداری برادران وارنر بهر طرف کردن ستارگان مشغول بودم . کارم
 نویسندگی و در جراید و مجلات در باره ستارگان شرکت وارنر مقاله و
 داستان مینوشتیم .

غفلتا بمن ترفیع مقام داده و بمعاونت آن اداره منصوب کردند . در
 حقیقت تفسیراتی در وضع کار و اداره دادند و عنوان دهن پرکن معاونت را
 بمن ارزانی داشتند .

اطلاق بزرگ و یخچال برقی خصوصی ، دوشمنشی و هفتاد و پنج نویسنده
 و کارمند و متصدی را دیو در اختیارم گذاردند و باید اقرار کنم که بسیار از این
 شغل جدیدم خوشحال بودم و بخود میبایدم و فوراً لباس شیک و مناسبی
 خریداری کردم و میکوشیدم که با کبر و غرور صحبت کنم . تصمیمات جدیدی
 اتخاذ کردم و دستورهائی بکارمندان خود دادم .

باین عقیده بودم که بار مشکلات و روابط خارجی شرکت وارنر بر
 دوش من قرار گرفته و احساس میکردم که زندگی خصوصی و انفرادی
 اشخاص معروفی چون : 'بت دیویس' ، اولیو یا دوهاویلاند ، جمیز کاکنی ،
 ادوارد روبنسون ، اورل فلین ، همفری بوگارت ، آن شریدان ، الکسیس
 اسمیت و آلن هال و امثال اینها کاملاً در اختیار من است .

در مدتی کمتر از یک ماه متوجه شدم که بزخم معده یا شاید سرطان گرفتار
 هستم . در زمان جنگ فعالیت من زیاد تر شد و بر ناراحتی های من افزوده گردید

چه بسا شبها که در موقع مراجعت بمنزل از شدت ناراحتی های فکری بزحمت میتوانستم اتومبیل برانم . کارفران و وقت محدود معین داشتم و خود را بیچاره و گرفتار میدیدم . این ایام سخت ترین دوران زندگی من محسوب میگردد و شبها نمیتوانستم بخوابم و در دبدون انقطاع اذیتم میکرد .

بنا بصلاح دید یکی از دوستان یکی از پزشکان معروف امراض داخلی مراجعه کردم . این دکتر خیلی مختصر بامن صحبت کرد و فقط از حالم جويا شد و محل درد را پرسید و مدت دو هفته تمام آزمایشهای لازم را انجام داد و زیرا شعله مجهول قسمتهای مختلفه بدنم را معاینه کرد و عکس برداشت و در آخر کار در حالی که سیکاری بمن تعارف میکرد گفت : « اگر چه من در همان روز اول متوجه شدم که شما زخم معده ندارید با وجود این تمام آزمایشهاییکه از شما شد لازم و ضروری بود زیرا شما بدون مدرک از من قبول نمیگردید و حالا اجازه بدهید بشما نشان بدهم » سپس نتیجه آزمایشها و عکسهایرا که برداشته بود بمن نشان داد و من بچشم خود دیدم که سال هفتم و زخم معده ندارم . بعد آد کتر چنین گفت اگر چه این کار برای شما از لحاظ مادی کمی گران تمام شد ولی ارزش آن را داشت و نسخه و دستوری که من بشما میدهم فقط همین است : **نگران نشوید** چون مرا مرد و مشكوك یافت گفت : فهمیدم ، شما نمی توانید به آسانی این دستور را اجرا کنید . من در اینراه بشما كمك میکنم و قرصهایی میدهم که دارای مواد مسكن میباشد . هر وقت آنها را مصرف کردید دوباره نزد من برگردید و مطمئن باشید که این قرصها ضرری ندارد و اعصاب تور را تسكين میدهد ولی بخاطر داشته باش که تو باین قرصها احتیاجی نداری و فقط باید جلوی نگرانی را بگیری .

من آرزو داشتم که میتوانستم بشما بگویم که در مدت کوتاهی نتوانستم از عهده برآمده و نگرانی را از خود دور کنم ولی متأسفانه اینطور نبود و برای چندین هفته هر وقت نگران میشدم از قرصها كمك میطلبیدم و آنها هم اثر خود را می بخشیدند و فوراً خوب میشدم

اما من از همراه بردن این قرصها ناراحت بودم . برای مرد قوی هیکلی چون من ننگ و عار میدانستم که بجهت آرام کردن خود بآن قرصهای كوچك متوسل گردم و مثل زنان ضعیف و ناخوش رفتار کنم . موقعیکه دوستانم میرسیدند که چرا این قرصها را میخورم از خجالت نمیتوانستم حقیقت را بگویم . بتدریج از این حرکت خود ناراضی شده و بخود میخندیدم و میگفتم « تو خیلی احمق هستی ، کاری را که انجام میدهی بیش از آنچه هست بزرگ میشماری ، بت دیویس ، جمیز کاگنی ، ادوارد رویسنون و دیگران قبل از اینکه تو باین کار مشغول شوی شهرت جهانی داشتند و اگر امشب تو بمیری ،

شرکت وارنرو ستارگانش بدون احتیاج بتو بکار خود ادامه میدهند از این گذشته ژنرال ایزنهاور، ژرژمارشال، ماک آرتور و دیگران بدون اینکه قرص بخورند بخوبی امور جنگ را اداره میکردند و حالا چطور شده است که تو برای اداره يك قسمت كوچك از کارمانده و از قرص و دوا كمك میگیری و معده خود را ناراحت می سازی ؟

روی این نکته تصمیم گرفتم که خود را از قید این قرصهای بی معنی برهانم و جعبه قرصها را دور انداختم و هر شب قبل از خواب کمی جرت میزدم و دیگر احتیاجی باینکه بیزشك مراجعه نمایم پیدا نکردم. اگرچه من خودم با يك اراده و عزم راسخ توانستم خویشتن را رهائی بخشم ولی دكتر مزبور در این راه بمن خیلی كمك کرد و مدیون او میباشم. من یقین دارم که این دواها كوچکترین اثری در بهبود من نداشت و همان تغییر فکر بود که مرا از يك مرك حتمی نجات بخشید.

کسانیکه چون نویسنده این مقاله ناراحتی فکری دارند و قرصهای مسکن میخورند خوب است یکمرتبه دیگر فصل هفتم صفحه ۷۳ را بدقت مطالعه کنند.

گذشت و زمان خود مشکلات را حل میکنند

بقلم لویی مونتان

تاجر ساکن نیویورک

نگرانی ده سال از عمر مرا تلف کرد: ده سالیکه از بهترین ایام زندگیم محسوب میگردد و هر مرد جوانی می تواند در این ایام که نیرو و قدرت جوانی بسرحد کمال میرسد استفاده ها ببرد ولی من سالهای ۱۸ تا ۲۸ سالگی خود را در راه نگرانی بیهضائل گذراندم و حالا میبینم که هیچکس بجز خودم مسئول این غفلت و عدم موفقیت نیست.

من در آن موقع برای همه چیز نگران میشدم. از کار، سلامت و خانواده خود در تشویش بودم و خود را كوچك و حقیر میشمردم. بقدری میترسیدم که نمیخواستم در خیابان با آشنايانم روبرو گردم و اگر اتفاقا یکی از دوستانم برمیخوردم چنین وانمود میکردم که او را ندیده ام زیرا از سرزنش آنها ترس داشتم.

از ملاقات با بیگانگان نیز ناراحت میشدم و چنان در حضور آنها

دستپاچه و معذب بود که بدون خجالت باید اقرار کنم در عرض دو هفته سه کار خوب و پر منفعت را برای همین ترس و ناراحتی از دست داده و جرأت آنرا نداشتم که برایشان بگویم چه میدانم و چکاری از عهده ام ساخته است.

عاقبت در يك بعد از ظهر، پس از ده سال نگرانی و تشویش توانستم

بر اضطراب و ناراحتی فائق آیم و جلوی نگرانی را بگیرم. آن روز من بملاقات شخصی رفته بودم که بمراتب مشکلات زندگی بیش از من بود ولی قیافه ای بشاش داشت و من تا کنون شخصی را چون او خندان و راضی از زندگی ندیده ام. زندگی او پر از نشیب و فراز بود. در سال ۱۹۲۹ در معامله ای ثروتمند شده و در سال بعد بخت سیاه نشسته بود، سال ۱۹۳۳ هم برایش بد نبود ولی باز شکست و ناکامی روی کتیف خود را با و نشان داد. خلاصه در آن موقع با اینکه صدها هزار دلار بدست آورده بود صاحب دیناری نبود و ورشکست و بی پول در دفتر خود نشسته و هر دقیقه با قیافه خشن طلبکاران رو برو میگردد و مشکلات و ناراحتی هائیکه مردان دیگر را بطرف دره نیستی سوق میدهد و آنهارا وادار بانتحار مینماید در او اثری نداشت و چون قطرات آبی که بر روی پرهای مرغابی نمی ماند و با يك تکان فرو میریزد او نیز نگرانی و تشویش را با خونسردی از خود دور میکرد و اثری هم باقی نمیگذاشت.

من در آن روز با وحسد میبردم و از خدا میخواستم که منم میتوانستم چون او باشم. در موقع صحبت نامه ای را که همان روز باو رسیده بود بمن

داد و گفت: بخوان

نامه سرایا فحش و دشنام بود و مشکلات فراوان در عقب داشت اگر چنین نامه ای برای من میرسید بطور یقین چند شب خواب بچشمانم نمی آمد. از او پرسیدم در جواب چه خواهد نوشت گفت: «بیا برایت رازی را فاش کنم و راهی در جلویت بگذارم. از این بیهوده هر وقت در باره امری نگران شدی فوراً قلم و کاغذ بردار و آن چیزی را که باعث نگرانی تو شده است روی کاغذ بنویس و آنرا توی کشوی دست راست میز بگذار. دو هفته صبر کن و اگر باز آنچه نوشته ای هنوز ترا نگران میکند این مرتبه کاغذ را در کشوی دست چپ قرار بده و دو هفته دیگر صبر کن مطمئن باش که بآن کاغذ آسیبی نمیرسد ولی در این مدت در آنچه باعث نگرانی تو شده تغییراتی روی داده است. من بتجربه دریافته ام اگر صبر و حوصله داشته باشم نگرانیهایی که مرا از زندگی سیر میسازند چون حبابهای صابون بزودی نابود میشوند.»

این نصیحت و اندرز در من بسیار مؤثر واقع شد و از آن موقع ببعد دستور او را اجرا میکنم. در نتیجه کمتر نگران و ناراحت میگردم.

باگذشت زمان قسمتی از مشکلات و ناراحتی‌های ما برطرف میگردند و آن چیزهایی که امروز ما را مضطرب و ناراحت میکند فردا وجود خارجی ندارد فقط باید کمی صبور و بردبار بود.

برتری روح و فکر بر جسم

بقلم : پروفیسور ویلیام فیلیپس

(چند روز قبل از اینکه پروفیسور ویلیام فیلیپس استاد عالی‌مقام دانشگاه یال نوت کند در منزلش او را ملاقات کردم. وی طی این مصاحبه طرقي را که برای رفع نگرانی درپیش گرفته بود برایم شرح داد و من آنرا در زیر بنظر شما میرسانم. دلیل کارنگی)

بیست و چهار ساله بودم که غفلتا احساس کردم چشمانم ضعیف و ناتوان شده‌اند. بعد از سه چهار دقیقه مطالعه چشمم بقدری خسته میشد که نمی توانستم بخواندن ادامه بدهم مثل این بود که چشمم را برآز سوزن و سنجاق کرده‌اند از شدت حساسی نمیتوانستم بطرف روشنائی نگاه کنم. بهترین چشم پزشك نیویورک مراجعه کردم ولی معالجه آنها سودمند واقع نشد و از ساعت ۴ بعد از ظهر در گوشه تاریک اطلاق مینشستم و منتظر موقع خواب میشدم. بسیار متوحش بودم و بیم آن داشتم که شغل تدریس را از دست داده و بیکار شوم در این موقع اتفاقی روی داد که بطور معجز آسائی اثر فکر و قدرت و برتری روح را بر جسم ثابت نمود. در زمستانی که درد چشم بشدت خود رسیده بود دعوت یکی از دانشکده‌ها را پذیرفته و برای فارغ التحصیلان نطقی ایراد کردم. سالن با نور خیره کننده‌ای روشن شده و بقدری چشمانم را حساس و ناراحت کرده بود که در پشت میز خطابه نمیتوانستم بجلو بنگرم و سرم را بر زیر انداخته بودم. با وجود این در مدت نیم ساعتی که مشغول نطق بودم ذره‌ای درد احساس نکردم و بدون اینکه چشمم برهم گذارم و ناراحت شوم با نواز خیره کننده برق می‌نگریستم. اما بمجر داینکه نطقم تمام شد و از پشت میز خطابه پائین آمدم درد چشم دوباره شروع گردید. آنوقت با خود گفتم اگر بتوانم مکرم رانه فقط برای نیم ساعت بلکه برای يك هفته نقطه‌ای متمرکز کرده و کاملاً آنرا اشغال نمایم خواهم توانست خود را شفا بخشم، زیرا در این مورد پیروزی احساسات و هیجانات روحی بر امراض و نقاهت‌های جسمی حتی است يك مرتبه دیگر نیز در مسافرت اقیانوس این تجربه تکرار گردید. کبر

درد شدیدی داشتم که نمی توانستم يك قدم بردارم و از جایم تکان بخورم . در این حال ازمن دعوت شد که در سالن بزرگ کشتی سخنرانی کنم . بمجرد اینکه شروع بصحبت کردم دیگر اثری از درد درمن دیده نمیشد و من ایستاده برای آنها نطق میکردم ، دستهایم را تکان میدادم و مدت یکساعت تمام نطق من بطول انجامید و پس از پایان صحبت بدون احساس درد باطاق نشیمن رفته و تصور کردم دردم خوب شده است ولی اشتباه میکردم، طولی نکشید که درد بشدت شروع شد .

این تجربیات بطور روشنی مرا متوجه اهمیت تفکر و طرز فکر کرد و بمن یاد داد که چگونه میتوان از زندگی لذت برد . از آن بپس من هر روز بطوری دنیا را می نگرم مثل اینکه اولین روزی است که قدم باین دنیا گذاشته ام و آخرین فرصتی است که می توانم از آن بهره مند گردم . از هر چیز لذت میبردم کسی که با اشتیاق و ذوق باین دنیا بنگرد هرگز ناراحت و نگران نخواهد شد من از شغل تدریس لذت میبردم و کتابی در باره «لذت تدریس» نوشته ام من امروز بهمان اندازه از تدریس لذت میبرم که نقاشی از تماشای شاهکار خود و آواز خوانی در حضور هزاران نفر شنونده خوشحال میباشد . هر شب قبل از خواب در باره شاگردان خود فکر می کنم و از پیشرفتهایی که دارند خوشحال میشوم و همیشه بر این عقیده بودم که راز موفقیت در هر کاری لذت بردن از آن کار است .

بعداً هر وقت ناراحت میشدم خود را بکار مشغول میداشتم . هر روز صبح چند دوره تنیس بازی میکردم و آنوقت حمام میرفتم و ناهار میخوردم و عصر را گلف بازی می نمودم شبهای جمعه را تا نزدیک صبح می رقصیدم و همیشه نظم این بوده است که آنطور باید کار کرد تا عرق از بدن جاری گردد مدت ها ست یاد گرفته ام که در کار عجله نکنم و از شتاب سرهیزم . در مدت عمرم فلسفه « وبلور کروس » را ماندار کتو کی را که میگفت : « هر وقت کاری داشه باشم که باید فوراً انجام دهم ، راحت مینشینم و پپ خود را روشن کرده و يك دو ساعت استراحت میکنم و سپس دست بکار میگردم » را بکار میبندم .

بعد از هر شدت فرجی است

بقلم : هومر کروی

نویسنده چند کتاب معروف

تلفظ ترین لحظات عمر من آن موقعی بود که در ۱۹۳۳ مجبور شدم خانه جدادی خود را ترک گویم و هرگز در خواب هم چنین روزی را نمی توانستم

در نظر مجسم سازم. دوازده سال قبل، من خود را در اوج شهرت و معروفیت می دیدم و دنیا را زیر پای خود خوار و خفیف مشاهده می کردم. یکی از کتابهای مرا هالیوود بقیمت سیار خوبی خریداری کرده و با خانواده ام مدت دو سال در خارج از آمریکا بگردش و تفریح مشغول بودم. تابستان را در سویس و زمستان را چون ثروتمندان خوش گذران در یکی از مستعمرات فرانسه گذراندم پس از شش ماه اقامت در پاریس کتابی تحت عنوان «آنها باید پاریس را ببینند» نوشتم که «دیل ووجرز» رل اول آن را بازی کرد و اولین فیلم ناطق او بود. با اینکه بمن پیشنهادهای خوبی شد که در هالیوود مانم و نمایشنامه هائی برای دیل ووجرز بنویسم. نمیدانم چرا ایندی رفتم و به نیویورک باز گشتم از همان موقع ناراحتی و مشکلات من آغاز گردید.

کم کم این فکر در من تقویت گردید که صاحب يك قدرت و استعداد پنهانی میباشم که تا کنون از آن استفاده نکرده ام. تصمیم گرفتم دست بکار خرید و فروش و معاملات بازرگانی بزنم. عده ای از يك دوره گرد دستفروش که از راه خرید زمینهای بایر صاحب میلیونها دلار ثروت شده بود داستانها برایم تعریف کردند و این فکر را در من تقویت نمودند که چه چیز من از آن دوره گرد فقیر و نادان کمتراست.

من درباره خرید و فروش املاک همان اندازه بی اطلاع بودم که اگر از يك اسکیمو درباره کوره نفتی سئوالاتی میکردند. با وجود این خانه اجدادی خود را گرو گذاردم و زمینی را در کنار جنگل «هیل» خریداری کردم، باین امید که زمین را نگاهدارم تا قیمتش ترقی کند و آنرا قیمت گزافی بفروشم و زندگی لوکس و مجللی برای خود تهیه نمایم. من دیگر بنظر حقارت به آن کسانی که چشم بحقوق آخر ماه دوخته اند مینگریستم و با خود می گفتم که خداوند در همه این استعداد پولدار شدن را بودیعت نگذاشته است.

ناگهان بدبختی بزرگی گریبانم را گرفت و چون پر کاهی که در گردباد بیفتد و قفس مرغی که دچار طوفان شود آشفته و نگران در کار خود حیران بودم هر ماه باید مبلغی ربح آن پولی را که گرفته بودم میدادم و از آن قطعه ربح هزینه زندگی را تامین می کردم. نگرانی من روی آور شد و تصمیم گرفتم برای مجلات مطالب خنده دار بنویسم ولی مقالاتم بگرفت و محلات از چاپ آن خودداری کردند. کتابهایم نیز با عدم موفقیت روبرو گردید پولم ته کشید و چیزی هم نداشتم که بفروش برسانم و یا باعتبار آن قرض کنم. بجایك ماشین تحریر مستعمل و چند تکه طلاي دندان چه زبدر بخوری نداشتم. شرکت شیر از تحویل شیر خودداری کرد و شرکت گاز هم لوله گاز را قطع نمود و من مجبور شدم با چراغهای نفتی رفع احتیاج کنم و چون شرکت زغال هم چون دیگران

با مامعامله نمی‌کرد حرارت منزل ما منحصر به بخاری کوچکی بود که سوخت آنرا شبها از کنار منازل ثروتمندان و تکه‌های چوب بی مصرف ساختن آنها تهیه می‌کردم. این وضع زندگی کسی بود که بامید ثروتمند شدن خود را باین روز چهار ساخته بود.

بقدری نگران و ناراحت بودم که شبها خواب بچشان نمی‌آمد، اغلب نیمه شب از اطاق بیرون می‌آمدم و چند ساعت راه می‌رفتم تا خسته شده و بتوانم بخوابم. نه تنها در این ماجری زمینی را که بامید ثروتمند شدن خریده بودم از دست دادم بلکه بانک هم بعلت تاخیر در پرداخت پول، خانه ام را تصاحب کرد و اثاثیه مرا توی خیابان ریخت، بهرطوری بود چند دلار فراهم کرده و خانه محقری اجاره کردم. در آخرین روزهای سال ۱۹۳۳ بود که منزل اجدادی خود را ترک گفتم، با چمدانی که در دست داشتم در بیرون عمارت ایستاده و بخانه از دست رفته خود فکر می‌کردم که ناگهان بیاد این حرف مادرم افتادم که می‌گفت، «برای شیر ریخته شیون و زاری نکنید» اما اینجا کار شیر نبود بلکه تمام ثروت و دار و ندار من بود که با خون دل فراهم کرده بودم.

در همانجا روی چمدان نشسته و بخود گفتم: «خوب، حالا دیگر چه فکر می‌کنی، تو تا آخرین حد مذلت و بدبختی رسیده‌ای و دیگر از این بدتر نخواهد شد بلکه امید موفقیت و پیروزی داری» از این فکر جانی گرفتم و کمی در باره آنچه طلبکاران نتوانسته بودند از من بگیرند فکر کردم و آن سلامتی و دوستان و اطرافیانم بودند. لذا نگرانی را از خود دور کردم و سخت به کار چسبیدم و هر روز گفته مادرم را برای خود تکرار می‌کردم. آن نیرو و قدرتی را که صرف نگرانی می‌کردم بکار و کوشش مصروف داشتم و بتدریج وضع زندگیم بهبودی یافت و امروز خوشحالم که بآن بحران شدید گرفتار شدم زیرا اعتماد و اطمینان مرا صدها برابر ساخت و بمن ثابت کرد که بشر آنقدر جان سخت است که باین چیزها از بین نمی‌رود و بیش از آنچه تصور کنید صاحب قدرت و تحمل می‌باشد.

امروز هر وقت نگرانی و اضطراب و عدم اطمینان و ناراحتی‌های دیگر می‌خواهد بمن روی آورد فوراً آن جملاتی را که آن روز در موقعیکه روی چمدان نشسته بودم گفتم تکرار می‌کنم و باین وسیله جلوی نگرانی و تشویش را گرفته و بر آن فائق می‌آیم

هو مرگ روی متوجه شده که خاک اره را نباید اره کند و با

حوادث چاره ناپذیر باید بسازد و چون به آخرین حد بد شانسی و نکبت رسیده است راه ترقی و پیشرفت برایش باز بوده و بعد از هر شدت فرجی است.

۹۵ درصد از نگرانی‌های ما

بقلم : س بلاک وود

مدیر یکی از آموزشگاههای امریکا

در سال ۱۹۴۳ يك مرتبه مثل این بود که تمام نگرانی‌ها و ناراحتی‌های دنیا را روی شانه من قرار دادند. برای مدت چهل سال زندگی معمولی و ساده‌ای داشتم و با مشکلاتی که برای اشخاص معمولی در زندگی عادی پیش می‌آید مقابل بودم و باروی گشاده آنها را متحمل می‌شدم ولی چه بنویسم، يك مرتبه شش مشکل بزرگ در جلوی خود یافتیم و چنان آشفته و مضطرب شدم که شبها خواب بچشمانم نمی‌آمد و می‌ترسیدم که صبح از تخت خواب بزرگم بپریم. نگرانی‌ها و ناراحتی‌های من از این شش مشکل بود :

۱- مدرسه ای که در آن ریاست داشتم و مخصوص تربیت جوانان برای کار در ادارات و موسسات بود بعلت احضار جوانان بمیدان جنگ بازاریش کساد شده و وضع مالی آن رو بخرابی میرفت. دختران جوان هم دیگر احتیاجی به دیدن این مدرسه نداشتند و هر قدر هم بی تجربه بودند باز در کارخانه‌جات آنها را با حقوق مکفی می‌بندید رفتند.

۲- پسر من در میدان جنگ بود و من هم چون میلیونرها دیگر که برای سلامت فرزندان خود نگران بودند هر شب در باره او فکر می‌کردم و ترس داشتم که مبادا در جنگ آسیب ببیند.

۳- دولت می‌خواست برای احداث فرودگاه قسمت زیادی از زمین‌های آن حدود را خریداری کند و من یقین داشتم که خانه اجدادی من هم جزء آن خواهد بود و بیش از یکدهم قیمت حقیقی آن را بمن نخواهند داد و از همه گذشته با این کمیا بی منزل چگونه میتوانستم خانه راحتی برای خود تهیه نمایم و ناراحت بودم که مثل عده زیادی از مردم آن ناحیه مجبور شوم در چادر زندگی کنم.

۴- چاه آبی که در منزل من بود بعلت حفرتانی در آن حدود خشک شده. با نظری که دولت برای خرید زمین‌های آن حدود داشت از عقل دور بود که

من مبلغی صرف حفر چاه دیگری بکنم. از این جهت مجبور بودم آب مصرفی منزل را هر روز با بشکه بیاورم و مدت دو ماه هم هر روز اینکار را میکردم و بیم آن میرفت که تا پایان جنگ مجبور بادامه آن گردم.

۵- منزل من تا مدرسه ایکه تصدی آن را داشتم ده میل فاصله داشت و باجیره بندی بنزین و لاستیک، نمیتوانستم با اینکه لاستیک های اتومبیلم فرسوده شده بود لاستیک نوبخرم و با خود فکر میکردم که این لاستیک های کهنه و فرسوده هم پاره و از کار بیفتد تکلیف من چه خواهد بود.

۶- دختر بزرگم دبیرستان را تمام کرده و میخواست وارد دانشکده بشود ولی من با اینکه میدانستم او تا چه اندازه مشتاق و آرزومند ادامه تحصیلانش میباشد نمیتوانستم هزینه تحصیل او را متقبل گردم و از این جهت هم نگران بودم.

یک روز در اطاق کار خود تصمیم گرفتم که مشکلات زندگی خود را روی کاغذ بیاورم و پس از انجام آن مدتی با خود فکر کردم و دیدم که حل این مشکلات از عهده من خارج است و هر قدر هم که خود را ناراحت و نگران سازم فایده ای در بر ندارد، آن کاغذ را توی کشوی میز خود گذاردم و روز های بعد اصلاً آنرا فراموش کردم تا هجده ماه بعد یک روز در موقعی که در کشوی میز خود عقب کاغذی میگشتم چشمم بآن ورق افتاد و یک درس جاوید از آن گرفته و متوجه شدم که هیچ یک از آن چیزهایی که من درباره اش نگران بوده ام به بوقوع نپیوسته است.

دولت برای تربیت سربازان از مدرسه من استفاده کرده و باندازه کافی و شاید بیشتر از حد معمول کلاسهای درس من شاگرد داشت و استفاده مادی بر دم. ناراحتیم درباره پسر کاملاً بی جهت بود و او سالم و تندرست از جنگ برگشت.

و از همه مهمتر اینکه بعثت پیدا شدن معدن نفت در حوالی منزل من، نه تنها دولت آنرا برای فرودگاه خریداری نکرد بلکه قیمت آن چندین برابر زیاد تر شد و چون خطر خریدار از بین رفت مبلغی برای حفر چاه جدید صرف کردم و از بی آبی راحت شدم.

پنجمین مشکل من که لاستیک اتومبیل بود با این طریق حل گردید که بادقت و توجهی که در موقع رانندگی مبذول داشتم لاستیک ها نترکیدند و من توانستم بکارم برسم. دخترم وارد دانشکده شد و یک هفته قبل از گشایش مدارس توانستم در ساعات غیراداری کاری برای خود پیدا کنم و از این راه هزینه تحصیل او را بپردازم.

من اغلب از دیگران شنیده بودم که ۹۹ درصد از نگرانی های ما

درباره اموری است که هرگز بوقوع نمی پیوندند اما نمیتوانستیم این گفته را باور کنیم نا اینکه خودم بتجربه دریافتم و از آن يك درس جاوید گرفتم و از آن ببعده دیگر درباره آنچه از عهده من خارج است و یا هرگز بوقوع نخواهد پیوست نگران و ناراحت نمیشوم .

بخطا داشته باشید که دیروز دیگر وجود ندارد و فردا هم هنوز بوجود نیامده است . ما فقط میتوانیم در امروز زندگی کنیم و امروز را از دیروز و فردا جدا سازیم و با آنچه از عهده ما خارج است و نمی توانیم تغییرش بدهیم سازگاری کنیم

چگونه رو کفلر بر نگرانی چیره شد

بقلم : دیل کارنگی

جان د . رو کفلر بزرگ درس ۳۳ سالگی صاحب يك میلیون دلار ثروت بود . چهل و سه سال از عمرش میگذشت که بزرگترین شرکتهای جهان یعنی شرکت نفت استاندارد را اداره مینمود . پنجاه و سه ساله بود که نگرانی گریبان او را گرفت و زندگی ناراحت و پرهیجان و اضطراب سلامت او را در هم شکست و قیافه اش را شبیه مومیائی های قدیمی مصر کرد . در پنجاه و سه سالگی بمرض معده عجیبی گرفتار آمد که موهای سرش شروع بر ریختن کرد و حتی ابرو و مژگانش هم فرو ریخت و بنابستور دکتر ، رو کفلر فقط با شیر انسان تغذیه مینمود ، پزشکان مرض او را «داء الثعلب» که نوع طاسی است تشخیص دادند و اظهار کردند که این مرض در اثر تحریکات و انحرافات عصبی بوجود می آید . قیافه او بقدری در آن حال خنده آور و مضحک بود که مجبور شدند برایش کلاه گیسى مخصوصی بسازند و تا آخر عمر نیز از آن کلاه گیس استفاده میکرد .

رو کفلر مرد قوی و هیکل و استخوان داری بود و در موقع راه رفتن محکم و قرص پا بر میداشت ولی در پنجاه و سه سالگی که اغلب مردان زندگی حقیقی را آغاز می کنند اوقدرت حرکت نداشت ، شانه هایش افتاده و در موقع راه رفتن تلوتلو میخورد ، چون در مقابل آینه قرار میگرفت خود را پیر و ناتوان میدید . کارفرزوان ، نگرانی بی حد و اندازه ، بد رفتار ، بیخوابیهای شبانه و استراحت نکردن دست بدست هم داده و او را بزانودر آورده بود . رو کفلر در آن موقع ثروتمندترین مردان دنیا بود ولی اگر غذای بیست

و چهار ساعت اورا جلوی گدای بینوایی میگذارند قهر میکرد و به آن دست نمیزد. درآمد او در هفته از يك ميليون دلار متجاوز بود لکن غذایيكه او يك هفته مصرف میکرد از ۲ دلار بیشتر نمیشد. مقدار کمی شیر ترشیده و چند دانه بیسکویت غذای روزانه اورا تشکیل میداد. پوست بدنش تغییر رنگ داده و چنین بنظر میرسید که روی استخوانهای بدنش ورقه پوست کهنه ای کشیده اند. در پنجاه و سه سالگی فقط پرستاری متداوم پزشکان و صرف پول فراوان بود که مانع مرگ او میگردد.

تصور میکنید علت این ناتوانی چه بود؟ نگرانی. فشار و زندگی پر هیجان و ناراحت اورا با اینحال دچار کرده و تالاب گورپیش رانده بود. بنا به گفته کسانی که شاهد زندگی او بودند حتی در سن ۲۳ سالگی رو کفلر با چنان تصمیم و اراده محکمی بطرف منظور و هدف خود میرفت که بهیچ چیز جز سود و منفعت خود توجهی نداشت. وقتی که اسفاده خوبی میکرد از شادی برقص درمی آمد و کلاه خود را بهوا برتاب مینمود ولی در موقع ضرر و خسران ناخوش و بیمار میشد:

موقعی رو کفلر يك کشتی گندم بقیمت ۴۰ هزار دلار از یکی از بنادر دریایچه «بزرگ» حمل میکرد ولی برای اینکه ۱۵۰ دلار حق بیمه آنرا نپردازد از بیمه کردن محمولات کشتی خودداری کرده بود. اتفاقاً طوفان شدیدی آغاز گردید و بیم آن میرفت که کشتی غرق شود. رو کفلر بقدری در این باره نگران و ناراحت و بود که چون صبح شریکش «گاردنر» بداره آمد اورا مشاهده کرد که در اتاق نگران بهر طرف میرو و دورا اورا بداره بیمه فرستاد تا محمولات کشتی را بیمه کند.

گاردنر بدون فوت وقت خود را بداره بیمه رسانید و محمولات را بیمه کرد، اما در موقع مراجعت حال رو کفلر را بدتر از سابق یافت. چند دقیقه قبل تلگرافی رسیده ورود کشتی را بیندراعلام داشته بود و رو کفلر حالا برای این اوقاتش تلخ بود که چرا ۱۵۰ دلار را بی جهت تلف کرده است. در حقیقت آن روز حال رو کفلر بقدری خراب و اعصابش تحریک شده بود که نتوانست در اداره بماند و برای استراحت بمنزل رفت در آن موقع شرکت آنها سالیان ۵۰۰ هزار دلار معامله میکرد و با وجود این رو کفلر برای ۱۵۰ دلار خود را به آنروز انداخته بود. او وقت برای گردش و تفریح و تجدید قوا نداشت و تمام اوقاتش بصرف تهیه پول و تدریس در مدرسه میگردید.

آن روزیکه «گاردنر» شریک رو کفلر با شرکت دو نفر دیگر قایق تفریحی بمبلغ ۲ هزار دلار خریداری کردند و رو کفلر داد و فریادش بلند شد و حاضر نگردید قدم بقایق بگذارد. در روز یکشنبه آن هفته هر چه گاردنر از او در خواست

کرد که روز تعطیل را باده نرفته و با آنها بگردش در دریا بگذرانند و لحظه ای از این کار خسته کننده دست برداشته و راحت باشند ، و کفلر قبول نکرد و با اوقات تلخی گفت : «تو و لخرج ترین اشخاص هستی که من در عمر دیده ام. بیجهت از اعتبار من و خودت در بانك میگاهی. تو عاقبت بکار ما لطمه خواهی زد و من هرگز سوار قایق تو نمیشوم و اصلاً نمیخواهم شکلت را هم ببینم» آنروز را تا عصر در اداره گذرانید .

این عدم توجه بگردش و تفریح و استراحت در نیمه اول حیات او در تمام موارد و کارها دیده میشد و میگفت : «هرگز سرم را روی متکا نگذاشته ام مگر آنکه بخود یاد آور گردم که این موفقیت من موقتی و زود گذراست .» با میلیونها ثروت هرگز سرش را با خیال راحت روی بالش نمیگذارد و همیشه از آینده خود بیمناک و نگران بود و جای تعجب نیست که اضطراب و نگرانی و سلامتی او را از بین برد. او هیچ کاری که در آن استفاده مادی نبی برد دست نمیزد و حتی برای یکدفعه هم بگردش و میهمانی نمیرفت و دیوانه و میجنون پول بود ، بطوریکه یکی از دوستانش میگفت : «او در هر کاری عاقل و هوشیار است ولی چون بیول میرسد دیوانه میشود» .

رو کفلر روزی بیکسی از همسایگانش اقرار کرده بود که او از ته دل میخواهد دیگران دوستش بدارند ولی بقدری سرد و نسبت بهمه بد بین بود که کمتر کسی بطرفش میرفت . عده ای از معاشرت با او خودداری میکردند و حتی مورگان علناً میگفت : «من از این مرد خوشم نمی آید و حاضر نیستم با او معامله بکنم» برادرش بقدری از او نفرت داشت که دستور داد نعلش بچه هایش را از ملک خانوادگی بجای دیگری منتقل کنند و وصیت کرد که هیچیک از اولادش حق ندارد در املاک برادرش سکونت نماید ... کارگران و کارمندان از او سخت حساب میبردند و می ترسیدند ، در حالیکه خود رو کفلر بیشتر از آنها می ترسید و ناراحت بود که مبادا اسرار او را فاش سازند بدینی او بنوع بشر با اندازه ای بود که چون با شخصی قرارداد ده ساله ای امضاء کرد از او قول شرف گرفت که حتی این موضوع را از زنش هم پنهان نگاه دارد . این روش او در زندگی بود .

در محبوه شهرت و معروفیت - در آن موقعیکه از معادن او سیل طلا جاری بود شخص رو کفلر مورد نفرت و بغض دیگران قرار گرفته و بدرستی مینوان گفت که منفورترین اشخاص روی زمین بود . عده ای آرزو داشتند که میتوانستند دور کردن لاغر و چروکیده اش طنابی حلقه زده و از درخت بیاویزند. هر روز نامه هایی که پر از فحش و دشنام بود و از آن بوی خون بمشام میرسید باده رو کفلر واصل میگردید و در اکثر این نامه ها او را

تهدید بقتل کرده بودند. او برای حفظ جاننش نگهبانانی استخدام کرده بود که لحظه‌ای از او دور نمیشدند. رو کفلر برای اینکه مخالفین خود را از روی برد و آنها را نا امید سازد روزی چنین گفت: « شما هر قدر میخواهید بمن بد بگوئید و کتکم بزنید، مشروط بر اینکه بکارم کاری نداشته باشید و بگذارید براه خود بروم » ولی عاقبت دریافت هر چه باشد او هم بپشت و میتواند تا این اندازه نفرت و نگرانی را تحمل کند. سلامت خود را از دست داد و خویشتن را با دشمن جدیدی که از داخل باو حمله میکرد مقابل یافت. در ابتدا خواست بروی خود نیاورد، فکر مرض و ناخوشی را از مغز خود خارج کند ولی بی خوابی، سوء هاضمه و ریختن مو و تمام آثار و علائم نگرانی چیزهایی نبود که بتوان آنها را ندیده گرفت و انکار کرد. در آخر کار پزشکان آن حقیقت تلخ را بوی گفته و خاطر نشان ساختند که باید از بین پول و نگرانی و حیات خود یکی را انتخاب کند، یا باید استراحت نماید و یا خود را برای مرگ آماده کند. رو کفلر حاضر با سبک و دست کشیدن از کار گردید ولی در آن موقع نگرانی و طمع و ترس تقریباً او را از پای در آورده و سلامتیش را مختل ساخته بود هر کس در آن موقع او را میدید خود را با مردی پیرو ناتوان مقابل می یافت، در حالی که رو کفلر در آن موقع چند سال جوان تر از سنی بود که ماک آرتور فیلیپین را فتح کرد ولی با وجود این هر کس او را میدید دلش بهال او میسوخت.

موقعیکه پزشکان برای نجات او دست بکار شدند، سه دستور باو دادند و رو کفلر تا آخر عمر بدهت آن سه را اجرایی کرد و آنها بقرار زیر اند:

۱- از نگرانی پرهیز - در تحت شرایط و مقصیاتی خود را گرفتار نگرانی نساز.

۲- استراحت کن و ورزشهای ملایم و سبک انجام ده

۳، مواظب غذای خود باش، تا گلوغذا نخور و قبل از اینکه سر شوی دست از غذا بکش.

رو کفلر این دستورات را اطاعت کرد و میتوان گفت آن مدتی را که بعد از زندگی کرد درائر اجرای این دستورات داشت. او کاملاً استراحت می- کرد و بازی گلف را فرا گرفت و بیابانی علاقمند گردید و با همسایگان و آشنایان شروع برفت و آمد و صحبت کرد، ورق بازی میگرد و آواز می خواند علاوه بر اینها، یک کار مهمتر انجام داد و آن عبارت از این بود که بعضی فکر کردن درباره اینکه چگونه میتواند پول بیشتری بدست آورد مدنی هم رفت خود را صرف رفاه و آسودگی دیگران کرده و بیاندیشد که با این پولها چگونه میتواند دیگران را خوشحال کند.

از این بیهوشی رو کفلر شروع به خرج کردن پولهایش کرد. اگرچه در اینکار هم بازلن و نفرین میشنید ولی باز دست از کمک برنمیداشت. چون به کلیسا کمک میکرد کشیشها بهوض تشکر در بالای منابر از این پول آلوده و کثیف او بد میگفتند و یک خروار فحش و ناسزا تشارش میکردند. یک موقع باو خبر میدادند که مدرسه محقری در کنار دریاچه میشیگان بعلت اینکده نمیتواند خرج و دخل کند و قروض خود را بپردازد نزدیک است تعطیل شود. رو کفلر فوراً بکمک برخاست و میلیونها دلار در این راه صرف کرد و بنای مجلل و با شکوهی بجای این مدرسه کوچک بنا کرد که امروز بنام دانشکده شیکاگو معروف میباشد. بسپاه بوستان هم کمک فراوان نمود و مردم جنوب امروز سلامتی خود را مدیون او هستند و میلیونها دلار در راه مبارزه با امراض خرج کرد و از همه اینها گذشته مؤسسه بین المللی رو کفلر را تاسیس کرد که امروز در تمام دنیا برای مبارزه با امراض شعباتی دارد.

من از نتایج اقدام او بخوبی آگاهم و در حقیقت زندگی مرا مدیون او میباشم خوب بخاطر دارم موقعیکه در سال ۱۹۳۲ در چین اقامت داشتم مرض «وبا» در پکن ساری گردید و دهقانان چینی چون مگس زیر دست و پا جان می سپردند، مادر اینموقع بحرانی و خطرناک توانسیم توسط مؤسسه رو کفلر خود را بر علیه مرض مچهر کرده و واکنس بکوییم. نه تنها این امتیاز برای بیگانگان بود بلکه چینیها هم چون ما را آن بهره مند میشدند و برای اولین مرتبه من توانستم درک کنم که میلیونها دلار رو کفلر چه خدمتی به بشریت می کند در تاریخ ببری مؤسسه ای نظیر آنچه رو کفلر برای رفاه جهانیان تأسیس کرد سابقه ندارد. رو کفلر می دانست که در سرتاسر جهان توسط اشخاص خیرخواه و روشن بین اقداماتی میشود، مدارس افتتاح میگردد و پزشکان برای پیروزی بر مرض مسغول مطالعه و آزمایش میگردند ولی برای موفقیت و ادامه اینکارها احتیاج پول و کمک دارند و از این جهت بود که او دست کمک بسمت آنها دراز کرد. امروز اگر من و شما از معجزه پنی سیلین و داروهای جدید دیگر از مرگ نجات می یابیم باید از رو کفلر تشکر کنیم و در نظر داشته باشیم که پول و ثروت او عامل مؤثری در پیدا شدن دواهای مفید و مؤثر برای معالجه مالاریا، سل، دیفتری، سرما خوردگی و ده ها بیماری دیگری است که در سراسر جهان هر روز عده ای را از یا در می آورد.

حالا خوب است ببینیم رو کفلر چه حالی داشت و آیا با دادن این همه پول آرامش خیال بدست آورد؟ آری، او دیگر آن رو کفلر سابق نبود و اگر بعد از ۱۹۰۰ هر کسی باو درباره امور شرکت استا ندارد او بل حمله کند میتوان گفت که با شتاب رفته است.

رو کفلر دیگر مردی خوشحال و شاد بود. بقدری اخلاقی تغییر کرده بود که هرگز نگران نمی شد و حتی در موقعی که بزرگترین شکست ها را خورده بود باز دست از خواب راحتش برنداشت. موضوع از این قرار بود که دولت امریکا بر علیه شرکت استناد دارد اوایل بمبلغ هنگفتی که در تاریخ بی سابقه است ادعای خسارت کرد و این دعوا مدت پنج سال بطول انجامید و باید آنرا طولانی ترین محاکمات دانست عاقبت هم با اینکه بهترین و کلای مدافع از شرکت طرفداری می کردند شرکت استناد دارد اوایل محکوم به پرداخت ۲۶۰۰۰۰۰۰ دلار گردید.

هنگامی که قاضی محکمه رأی داد گاه را اعلام کرد و نظر خود را اظهار نمود، همه نگران و ناراحت بودند که چطور این موضوع را به رو کفلر بگویند و نمیدانستند که او تا چه اندازه تغییر کرده است. آنشب یکی از وکلای مدافع باترس ولرز گوشی تلفن را برداشت و پس از مقدمه ای نظر رئیس محکمه را با اطلاع رو کفلر رسانید و در پایان گفت: «امیدوارم از این موضوع زیاد ناراحت نخواهید شد و شب را براحتی خواهید خوابید!»

رو کفلر با کمال خونسردی گفت: «نگران نباشید. من تصمیم دارم امشب را راحت تر از هر شب بخوابم و از شما هم میخواهم که بی جهت خود را ناراحت نکنید. شب خوش» بنظر شما این حرف از مردی که برای ۱۵۰ دلار آنقدر خود را ناراحت ساخته بود که مجبور باستراحت گردید بعید بنظر می آید آری او پس از آنکه تالب گور پیش رفت توانست بر نگرانی فایق آید و با اینکه در پنجاه و سه سالگی مشرف بموت بود و نود و هشت سال عمر کند. رو کفلر بگفته زرتشت که میگفت: «کار خوبی که برای دیگران انجام میدهید و وظیفه و تکلیف نیست بلکه یک نوع لذت است زیرا سلامتی و بشارت خاطر شما میافزاید» عمل کرد و توانست ۴۵ سال بر عمر خود بیفزاید. شما هم فصل هیجدهم این کتاب را یکمرتبه دیگر بخوانید و بکشید بدستور های آن عمل کنید تا بتوانید بر نگرانی فائق شوید.

بالا تر از سیاهی ...

بقلم: ژوزف ریان

رئیس يك شرکت معروف جهان

چند سال قبل دچار مشکلی شدم که تمام قدرت و نیروی مرا از بین برد و در پایان کار مرا بیچاره و درمانده، گرفتار ناراحتی های روحی و

نگرانی شدید باقی گذارد. در موقع مراجعت بمنزل در ترن حال بهم خورد و قلبم چنان بشدت می طپید که تنفس را دشوار ساخته بود.

بهر زحمتی بود خود را بمنزل رساندم ولی در همان دالان از پای در آمدم و نتوانستم خود را باطاق خواب برسانم. فوراً پزشکی بیالینم آوردند و او دو آمول مقوی بمن تزریق کرد. دیگر من چیزی نفهمیدم تا اینکه چشم باز کردم خود را روی تخت خواب یافتم، کشیش بالای سرم ایستاده بود نا از من اقرار بگیرد و گناهانم را دردم مرك ببخشد.

در قیافه اهل خانه آثار غم و غصه هویدا بود و من هر قدر هم کودکان و نفهم بودم باز می توانستم بیک نگاه متوجه گردم که عمرم بسر رسیده و باید رخت از این جهان بر بندم. بعدها بمن گفتند که دکتر بتدریج زنم را مستوجه ساخته بود که بیش از نیم ساعت از عمرم باقی نمانده و قلبم بقدری ضعیف است که يك کلمه حرف یا کوچکترین حرکت انگشت کارم را میسازد.

من صاحب آن روح ملکوتی و پیمبری نبودم که هر چیز را باسانی بپذیرم ولی فقط میدانستم که با اراده خداوند نمیتوان در جنك شد و چك و چانه زد. لذا چشمانم را بسته و گفتم: «هر آنچه بخواهی انجام می شود اگر تصمیم تو بر این قرار گرفته است، همان خواهد شد» بمجرد این که مرك را پذیرفته و خود را بتقدیر سرردم. احساس کردم که يك آرامش بی سابقه ای بر من دست یافته است و دیگر وحشتی ندارم. از خود پرسیدم که از این بدتر که دیگر نخواهد شد. مرك بدترین چیزهاست و من آن را پذیرفته ام و بزودی برای ملاقات خالق خود میروم و زندگی آرام و بی رنجی را آغاز می کنم.

در روی تخت خواب برای چندین ساعت منتظر مرك شدم ولی حتی درد هم بسر وقتم نیامد. آن وقت با خود گفتم اگر از مرك نجات یابم چه خواهم کرد. تصمیم گرفتم که بهر وسیله شده است خود را تقویت کنم و سلامت از دست رفته را باز یابم، با نگرانی به چك بر خیزم و نگذارم اضطراب و تشویش بسلامتی ام لطمه وارد آورد.

این واقعه، در چند سال قبل روی داد و من بتدریج چنان توانستم خود را تقویت کنم که دكتر معالجم از بهبود من انگشت بدهان حیران مانده بود. من دیگر نگران نمیشوم و در زندگی بچیزهای كوچك زیادتراً ارزش آن اهمیت نمیدهم. من باید صراحتاً اقرار کنم که اگر تا پای مرك نمیرفتم و در آن موقع بفكر سلامت خود نمی افتادم، هرگز امروز زنده نبودم. اگر بدتر از بدش را نمی پذیرفتم بطور یقین در همان روزها در قبر جای گرفته بودم.

فراموش نکنید ژوزف ریان امروز عمر خود را مدیون بکار بستن دستوراتی است که در فصل دوم این کتاب مفصلاً شرح داده و از قول روانشناس معروفی متذکر شده‌ام که: حوادث را آنطوری که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همانا منظور قبـولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختی‌هاست .

قدر آنچه را که دارم می‌شناسم

بقلم : کاترین هالتر

معلمه موسیقی کالج ویسلیان

از آن موقعی که کودک خردسالی بودم پیوسته ترس و وحشت داشتم. مادرم بمرض قلب دچار بود و هر روز يك دومرتبه غش میکرد و من ناراحت بودم که نکنند بمیرد و مرا تنها گذارد زیرا شنیده بودم که هر کودک بی مادری را به یتیم‌خانه می‌برند و من قدری از آنجا وحشت داشتم که درش سالگی هر روز زانو بزمین زده و از خداوند می‌خواستم که مادرم را زنده نگاه دارد و مرا گرفتار یتیم‌خانه نکند .

بیست سال بعد برادرم بمرضی دچار شد که از شدت درد لحظه‌ای آرام نداشت و تا دو سال بعد که از آن مرض فوت کرد هر شب و هر روز بغاصله سه ساعت با و مرفین تزریق می‌کردم و غذا توی دهانش می‌گذاردم . در آن موقع در کالج «ویسلیان» موسیقی تدریس میکردم و هر وقت همسایگان می‌شنیدند که صدای داد و فریاد برادرم بلند شده است فوراً بن تلفن می‌کردند و من هم کلاس درس را ترك گفته و بی‌خانه می‌آمدم و مرفین با و تزریق میکردم. شبها قبل از اینکه بر تخت خواب بروم ساعت شماطه را كوك می‌کردم، بطوریکه برای سه ساعت بعد مرا بیدار کند و بتوانم مرفین تزریق نمایم .

در این ایام که من خواب و خوراك نداشتم و لحظه‌ای راحت نبودم ، هرگز نمی‌گذاشتم نگرانی و اضطراب در من رسوخ یابد و مرا از این زندگی ناراحت، سیر و عاصی کند و خود را بیچاره و درمانده ببینم . برای اینکار در روز ۱۲ تا ۱۴ ساعت موسیقی تدریس میکردم و بقدری گرفتار بودم که وقت برای نگرانی نداشتم و هر وقت از این زندگی ناراضی میشدم و میرفتم که خود را بیچاره و غمگین ببایم فوراً بخود می‌گفتم: «گوش کن مادامیکه تو می‌توانی راه بروی و غذا بخوری و احساس دزد هم نمیکنی چرا خود را خوشبخت‌تر مردم جهان نمیدانی. هرچه می‌خواهد پیش می‌آید تو باید در نظر داشته باشی

که شخص سالم و تندرستی هستی و امتیازات و محاسنی داری که باید برای آنها سپاسگزار باشی. هرگز ناشکری مکن.»

من در زندگی خود را عادت دادم که از آنچه دارم سپاسگزار باشم و کوشیدم که این طرز فکر خود را تقویت نمایم. هر روز که سرا خواب بر میدارم بدرگاه خدا دعا میکنم با وجود مشکلاتی که در زندگی دارم باز ملامتی را از من نگرفته و فرد خوشبختی در این ناحیه هستم. ممکن است نتوانسته باشم بمقصود خود برسم و آنچه را که میخواستم بدست آورم ولی بجز آن میتوانم بگویم که همین سپاسگزاری و قدردانی از آنچه داشته و دارم خودش در جلو گیری از نگرانی و اضطراب و بهبود زندگی من کمک فراوان کرده است. این معلمه دو دستوری را که در این کتاب داده شد بخوبی انجام داده و نتیجه مطلوب گرفته است. خود را مشغول می دارد و از آنچه دارد راضی و سپاسگزار است. چرا شما هم مانند او بدستورات عملی و ساده ای که در فصول این کتاب داده شده است عمل نکنید.

چراغ راهنمای سفر زندگی

بقلم : ژوزف کوتر

تاجر ساکن شیکاگو

از کودکی نگرانی همیشه بامن همراه بود و لفظه ای دست از سرم بر نمی داشت. این نگرانی ها کمتر بر پایه اصلی قرار داشت و اکثر اوقات زائیده فکر و تصور من بود. اگر بفرض موقعی برای نگرانی وسیله ای نداشتم و یا موجهی پیدا نمی کردم، آنوقت متوجه آینده می شدم و در آن میدان وسیع هیولای وحشتناکی را در نظر مجسم ساخته و از ترس بر خود میلرزیدم و تا مدتی خود را ناراحت و نگران می ساختم.

عاقبت در دو سال قبل، از این خواب غفلت بیدار شدم و تصمیم گرفتم که روش جدید برای زندگی خود در پیش گیرم، برای انجام مقصود لازم بود خود را بشناسم و در تجزیه و تحلیل کاملی از عیوب خود واقف گردم در نتیجه دریافتم که علت تمام نگرانی های من از این است که من برای امروز زندگی نمی کنم و از اشتباهات گذشته مأسوفم و از آینده می ترسم و نگرانم.

پس، بخوبی گفتم که در همین امروز زندگی کنم، برناه ای را برای ۲۴ ساعت شبانه روز خود معین کرده و مطابق آن رفتار نمایم. امروز بگویم که در تحت کنترل من بوده و میتوانم حداکثر استفاده را از آن ببرم و اگر در صدد استفاده از امروز برآیم با اندازه ای مشغول میشوم که

دیگر وقت برای نگرانی و تشویش نخواهم داشت و برای گذشته ای که وجود ندارد و آینده ای که معلوم نیست، چه شکل و قیافه ای ظاهر گردد مضطرب و نازاحت نخواهم شد. من این فکر و نظر را پسندیده بودم ولی در اجرایش وامانده و نمی توانستم آنچه را که میخواهم انجام دهم.

ناگهان مثل نوری که در تاریکی بدرخشد، پاسخ مشکل خود را یافتم تصور میکنید در کجا و چطور موفق باینکار شدم؟ خیلی ساده و آسان و چون لحظه مهمی در زندگی من است خوب آنرا باخاطر دارم و برایتان شرح میدهم در ۳۱ مه ۱۹۴۵ عده ای از دوسانم را که برای ملاقات من آمده بودند تا ایستگاه مشایعت میکردم پس از آنکه آنها سوار ترن شدند قدم زنان بطرف لکومتیو رفته و تماشای کسانی که چون من برای بدرقه دوستان خود آمده بودند مشغول شدم. در فاصله کمی چراغ زرد رنگی در کنار خط آهن قرار داشت که راهنمای حرکت بود و مجرد اینکه چراغ سبز شد راننده لکومتیو را بحرکت در آورد و مسافرتی را که بیش از ۲۳۰۰ میل بود آغاز کرد.

همین چراغ زرد و سبز و حرکت لکومتیو جواب مشکل من بود و آنچه را که میجستم و پیدایش نمی کردم در آن لحظه یافتم راننده لکومتیو سفر دور و درازی را فقط با تکیاء روشن شدن یک چراغ سبز آغاز کرد؛ در صورتیکه اگر من بجای او بودم میخواستم صبر کنم تا تمام چراغ های ایستگاههای مختلف سر راه روشن شود و من تازه ایستگاه اول را ترک گویم و اینهم غیر ممکن بود. و اینرو همیشه در سفر زندگی در ایستگاه اول ایستاده و برای پیشرفت بطرف مقصود مواعی می تراشتم و مشکلاتی بوجود می آورم که مرا از پیسرفت باز میدارد.

راننده لکومتیو مشکلات و مواعی که در ایستگاه بعد ممکن است بوجود آید اهمیتی نمیداد. محتملا در این سفر بارها میبایست توقف کند و از سرعت بکاهد چراغ زرد از دور باو میفهماند که باید آهسته براند و چراغ قرمز علامت خطر بود و او با توجه باین علائم ترن را بمقصد می رساند. چرا ما هم در زندگی با کمک این علائم و نشان ها کامیاب نگردیم. این علائم در زندگی ما مکرر نشان داده می شود و خداوند بزرگترین راهنمای ما می باشد. من هر روز صبح بدرگاه او دعای کنم و با این علامت سبز روز خود را آغاز می نمایم و به بسا که با توجه بچراغ قرمز از خطر مرگ نجات می نمایم و رستگار می گردم. از آن روز ببعد دیگر نگرانی در زندگی من روی کیف و وحشتناک خود را نشان نداده و توانسته ام با اطمینان خاطر در سفر زندگی بدون نگرانی و سوسوسه بمقصد برسم و شاهد موفقیت را در آغوش بگیرم.

